|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

 Заведующий МБДОУ ДС № 26

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. Г. Зинина

**ДАТА 13.03.25г.**

**четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Омлет натуральный | 140 | 4.67 | 4.86 | 20.94 | 146.0 | 0.0 |
| Зеленый горошек | 40 | 1.7 | 1.0 | 10.2 | 62.0 | 0.0 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским  | 35 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 170.0 | 0.0 |
| Какао с молоком | 200 | 0.1 | 0.03 | 9.1 | 25.0 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **415** | **7.83** | **14.32** | **48.31** | **341.0** | **0.0** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Йогурт питьевой | 120 | 5.22 | 4.5 |  7.56 | 92.0 | 0.54 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Салат с отварной свеклы, маслом | 50 | 1.25 | 4.05 | 9.32 | 77.54 | 0.0 |
| Суп с домашней лапши ,курицей | 180 | 0.84 | 0.67 | 3.69 | 24.66 | 9.87 |
| Плов с мясом | 180 | 9.8 | 4.9 | 25.4 | 177.3 | 0.0 |
| Кисель ягодный | 180 | 1.36 | 0.0 | 29.02 | 116.19 | 0.4 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 0.0 |
| **Итого за приём** | **630** | **23.16** | **18.65** | **77.66** | **603.78** | **22.15** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Пряник | 40 | 5.5 | 6.0 | 36.8 | 223.0 | 0.03 |
| Яблоко свежее | 50 | 0.4 | 0.4 | 12.0 | 46.0 | 0.0 |
| Молоко кипяченое  | 180 | 2.8 | 2.2 | 14.8 | 87.0 | 0.52 |
| **Итого за прием** | **270** | **8.3** | **8.2** | **51.6** | **356.0** | **0.55** |
| **Итого за день** | **1455** | **44.51** | **45.67** | **197.13** | **1438.78** | **23.24** |

**Полдник**