|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 22.04.24г.**

**вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Сырники творожно - манные в сметане | 140/35 | 20.2 | 14.9 | 24.5 | 315.0 | 0.26 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским | 35 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 170.0 | 0.0 |
| Чай сахаром. | 200 | 2.8 | 2.2 | 14.8 | 87.0 | 0.52 |
| **Итого за прием** | **410** | **26.06** | **26.53** | **57.57** | **572.0** | **0.78** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

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

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Салат со квашенной капусты, зел. луком и горошком. | 50 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 12.0 | 0.0 |
| Суп рыбный со свежей горбуши | 180 | 1.7 | 2.3 | 5.6 | 50.4 | 0.0 |
| Перловка отварная с маслом | 130 | 0.7 | 4.3 | 4.9 | 61.1 |
| Котлеты мясная | 70 | 12.0 | 7.0 | 5.5 | 130.0 | 0.0 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.0 | 0.0 | 94.0 | 376.0 | 0.0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 8.1 | 1.0 | 48.8 | 242.0 | 0.0 |
| **Итого за приём** | **650** | **22.5** | **14.6** | **161.8** | **871.5** | **0.0** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Молоко кипяченое | 180 | 1.4 | 1.1 | 11.3 | 59.0 | 0.26 |
| Пряник | 40 | 4.3 | 2.2 | 4.4 | 197.0 | 0.05 |
| Яблоко свежее | 50 | 0.4 | 0.3 | 10.9 | 42.0 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **270** | **6.1** | **3.6** | **26.6** | **298.0** | **0.31** |
| **Итого за день** | **1450** | **59.88** | **49.23** | **253.53** | **1833.5** | **1.63** |

**Полдник**