УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДС № 26

**ДАТА:28 апреля 2026 - понедельник Н. Г. Зинина**

**завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Граммы | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, МГ |
| Каша молочная геркулесовая | 180. | 5.00 | 7.80 | 22.40 | 184.00 | 0.55 |
| Хлеб с маслом, | 45 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 35.84 | 0.52 |
| Кофейный напиток с молоком  | 200 | 3.60 | 3.30 | 13.70 | 100.00 | 0.52 |
| Итого за прием | 425 |  |  |  |  |  |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Наименование блюда | Граммы | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |  |
| йогурт | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 44.00 | 10.00 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Граммы | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал |  |
| Огурчик соленный | 50 | 0.95 | 7.17 | 10.44 | 109.11 | 5.59 |
| Суп овощной, фрикадельками | 180 | 1.92 | 6.33 | 10.05 | 104.12 | 12.35 |
| Запеканка вермишелевая С мясом  | 180 | 12.39 | 4.93 | 13.67 | 148.67 | 5.81 |
| Кисель фруктовый | 180 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 104.50 | 25 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1.12 | 1.12 | 1.32 | 76.80 | 0.00 |
| Итого за приём | 630  |  |  |  |  |
| **Полдник**  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Пирожок с капустой | 70 | 4.3 | 2.2 | 40.4 | 197 | 0.05 |
| Чай с сахаром  | 200 | 0.2 | 0.03 | 9.3 | 38.00 | 4.3 |
| Итого за прием | 270 |  |  |  |  |  |