|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

 Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 16.05.25г.**

**среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Омлет | 140 | 4.67 | 4.86 | 20.94 | 146.0 | 0.0 |
| Кукуруза консервированная | 40 |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный, с маслом сливочным | 45 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 170.0 | 0.0 |
| Чай с молоком | 200 | 0.1 | 0.03 | 9.1 | 25.0 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **425** | **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 | 100 | 5.22 | 4.5 |  7.56 | 92.0 | 0.54 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Суп гороховый на к/б  | 200 | 0.84 | 0.67 | 3.69 | 24.66 | 9.87 |
| Капуста тушеная с овощами и мясом | 180 | 9.8 | 4.9 | 25.4 | 177.3 | 0.0 |
| Кисель | 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** | **600** | **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 |
| Свежее яблоко | 50 |  |  |  |  |  |
| Молоко | 180 | 2.8 | 2.2 | 14.8 | 87.0 | 0.52 |
| **Итого за прием** | **270** | **8.3** | **8.2** | **51.6** | **310.0** | **0.55** |
| **Итого за день** | **1395** | **44.51** | **45.67** | **185.13** | **1346.78** | **23.24** |

**Полдник**