|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

***ДАТА 29.05.25г***

**четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Суп молочный вермишелевый | 180 | 5.84 | 4.62 | 22.55 | 230.2 | 0.0 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским | 35 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 170.0 | 0.0 |
| Какао с молоком | 200 | 1.98 | 0.25 | 12.08 | 87.8 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **415** | **10.88** | **14.3** | **52.9** | **488.0** | **0.0** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Йогурт питьевой | 150 | 5.22 | 4.5 | 7.56 | 92.0 | 0.54 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Салат со свежей моркови , маслом | 50 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 12.0 | 0.0 |
| Суп с морской капусты курицей, сметаной | 180 | 6.2 | 1.5 | 11.0 | 83.0 | 3.93 |
| Рис отварной с маслом | 130 | 5.5 | 4.2 | 33.3 | 196.0 | 0.0 |
| Минтай в сметанном соусе | 70 | 11.4 | 11.2 | 13.5 | 202.0 | 1.0 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0.9 | 0.05 | 20.6 | 89.0 | 0.13 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 0.0 |
| **Итого за приём** | **650** | **26.51** | **24.48** | **102.13** | **743.31** | **10.65** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Вафли | 40 | 7.0 | 19.0 | 66.4 | 475.0 | 0.0 |
| Груша свежая | 50 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 46.0 | 5.0 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0.03 | 9.1 | 25.0 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **270** | **7.5** | **19.33** | **85.8** | **546.0** | **5.0** |
| **Итого за день** | **1485** | **50.11** | **62.61** | **248.39** | **1869.31** | **16.19** |

**Полдник**