|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 26.06.2025**

**четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Каша геркулесовая, молочная | 180 | 8.7 | 13.8 | 1.6 | 165.0 | 0.13 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским, | 35 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 170.0 | 0.0 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 100.0 | 0.52 |
| **Итого за прием** | **395** | **20.45** | **32.51** | **42.01** | **543.09** | **25.93** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Йогурт | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.0 | 10.0 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| салат и квашенной капусты | 50 | 1.83 | 12.09 | 7.43 | 146.3 | 7.76 |
| Суп с морской капустой, на к/б с яйцом и сметаной | 180 | 6.19 | 6.41 | 11.45 | 112.9 | 0.0 |
| Рис отварной с маслом | 130 | 12.1 | 8.6 | 10.3 | 168.0 | 34.95 |
| Котлета рыбная (минтай, в белом соусе. | 70 | 21,5 | 24,3 | 25,8 | 409 | 2.19 |
| Компот из сушенных яблок | 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** | **36.94** | **38.26** | **75.29** | **773.39** | **43.11** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Печенье сахорное | 40 | 0.81 | 3.7 | 5.06 | 54.96 | 6.15 |
| яблоко свежее | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47.0 | 0.0 |
| Чай с сахаром, | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 100.0 | 0.52 |
| **Итого за прием** | **340** | **4.81** | **7.3** | **29.06** | **201.96** | **6.67** |
| **Итого за день** | **1425** | **62.6** | **78.47** | **156.16** | **1562.44** | **85.71** |

**Полдник**