|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 10.07.25г.**

**четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Омлет с кукурузой консервированной | 140/40 | 4.3 | 3.5 | 14.12 | 108.0 | 0.66 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским | 35 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 35.84 | 0.52 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 100.0 | 0.52 |
| **Итого за прием** | **415** | **10.27** | **7.1** | **42.31** | **243.84** | **1.7** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Йогурт питьевой | 100 | 0.0 | 0.0 | 10.5 | 42.0 | 0.0 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. мг |
| Салат со свежей капусты , маслом | 50 | 6.5 | 4.5 | 0.3 | 12.0 | 0.0 |
| Суп с морской капусты курицей , сметаной | 180 | 6.2 | 1.5 | 11.0 | 83.00 | 3.93 |
| Рис отварной с маслом | 130 | 9.91 | 1.16 | 62.12 | 352.0 | 0.0 |
| Рыба порционная в томатном соусе | 70 | 12.4 | 3.45 | 67.4 | 128.0 | 0.0 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1.36 | 0.0 | 29.02 | 116.19 | 0.4 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.36 | 70.71 | 0.0 |
| **Итого за приём** | **650** | **33.11** | **20.43** | **132.07** | **893.5** | **5.33** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Пряник | 40 | 7.0 | 19.0 | 66.4 | 475.0 | 0.0 |
| Груша свежая | 50 | 0.4 | 0.4 | 12.0 | 46.0 | 0.0 |
| Молоко кипяченое | 200 | 5.5 | 5.6 | 8.6 | 106.0 | 1.04 |
| **Итого за прием** | **270** | **12.9** | **25.0** | **84.8** | **625.0** | **11.04** |
| **Итого за день** | **1435** | **56.28** | **52.53** | **269.68** | **1804.34** | **18.07** |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Полдник**