|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 18.07.25г- пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Каша молочная кукурузная | 180 | 8.7 | 13.8 | 1.6 | 165.0 | 0.13 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским | 35 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 35.84 | 0.52 |
| Какао с молоком | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 100.0 | 0.52 |
| **Итого за прием** | **415** | **19.76** | **23.38** | **38.23** | **408.93** | **26.45** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. Мг |
| Компот из персиков консервированных | 110 | 5.22 | 4.5 | 7.56 | 92.0 | 0.54 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Соленый огурец | 40 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 12.0 | 0.0 |
| Суп гороховый с курицей | 180 | 2.1 | 3.4 | 9.3 | 77.0 | 0.48 |
| Макароны отварные с маслом | 130 | 20.8 | 20.2 | 30.8 | 392.0 | 0.52 |
| Мясной гуляш | 70 | 9.43 | 21.44 | 54.3 | 109.5 | 0.0 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.9 | 0.05 | 20.6 | 89.0 | 0.13 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1.12 | 1.12 | 1.32 | 76.8 | 0.0 |
| **Итого за приём** | **640** | **24.92** | **24.77** | **62.02** | **643.8** | **1.13** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Сухарики | 40 | 7.0 | 19.0 | 66.4 | 475.0 | 0.0 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 1.13 | 9.1 | 85.0 | 0.0 |
| **Яблоко свежее** | **50** | **4.5** | **4.4** | **12.0** | **49.0** | **0.0** |
| **Итого за прием** | **250** | **7.1** | **20.13** | **75.5** | **560.0** | **0.0** |
| **Итого за день** | **1435** | **57.0** | **128.15** | **183.31** | **1704.73** | **28.12** |

**Полдник**