|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 21.07.25г- понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Каша молочная геркулесовая | 180 | 5.84 | 4.62 | 22.55 | 230.2 | 0.0 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским | 35 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 35.84 | 0.52 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1.98 | 0.25 | 12.08 | 87.8 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **415** | **10.19** | **5.17** | **49.12** | **353.84** | **0.52** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. Мг |
| Снежок | 100 | 5.22 | 4.5 | 7.56 | 92.0 | 0.54 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат со свежей капусты | 50 | 2.0 | 2.32 | 15.24 | 91.27 | 0.0 |
| Суп овощной с мясными фрикадельками | 180 | 6.19 | 6.41 | 11.45 | 112.9 | 0.0 |
| Картофель тушеный по домашнему с мясом | 180 | 12.1 | 8.6 | 10.30 | 168.0 | 34.95 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 104.5 | 25.0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1.12 | 1.12 | 1.32 | 76.8 | 0.0 |
| **Итого за приём** | **630** | **26.27** | **23.62** | **66.62** | **683.48** | **59.95** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Рогалики со сгущенкой вареной | 70 | 7.0 | 19.0 | 66.4 | 475.0 | 0.0 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 1.13 | 9.1 | 85.0 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **270** | **7.5** | **20.43** | **85.8** | **606.0** | **5.0** |
| **Итого за день** | **1415** | **49.18** | **53.72** | **209.1** | **1735.32** | **66.01** |

**Полдник**