|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

**Меню 30.07.25г- среда** Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Омлет натуральный | 140 | 8.7 | 13.8 | 1.6 | 165.00 | 0.13 |
| Зеленый горошек консервированный | 45 | 5.09 | 5.98 | 8.44 | 108.09 | 0.0 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским | 35 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 35.84 | 0.52 |
| Чай с молоком | 200 | 3.60 | 3.30 | 13.70 | 100.00 | 0.52 |
| **Итого за прием** | **415** | **10.27** | **7.10** | **42.31** | **243.84** | **1.70** |

**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**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат со свежей капусты , маслом | 50 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 12.0 | 0.0 |
| Суп гречневый с курицей | 180 | 6.2 | 1.5 | 11.0 | 83.0 | 0.0 |
| Рожки отварные с маслом | 130 | 9.91 | 1.16 | 62.12 | 352.0 | 0.0 |
| Гуляш мясной | 70 | 11.4 | 11.2 | 13.5 | 202.0 | 1.0 |
| Компот из смеси сухофруктов | 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** | **28.41** | **14.27** | **123.51** | **802.2** | **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 |
| Яблоко свежее | 50 | 0.4 | 0.4 | 12.0 | 49.6 | 0.3 |
| Молоко кипяченое | 180 | 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** | **51.58** | **46.37** | **261.12** | **1713.04** | **13.87** |

**Полдник**