|  |
| --- |
|  |





**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ ДС № 26

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

**ДАТА 02.07.25 г.**

**среда**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С ,мг |
| Сырники творожные в сметане | 140/40 | 8.7 | 9.2 | 2.7 | 128.0 | 0.0 |
| Хлеб с маслом сливочным крестьянским | 35 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 35.84 | 0.52 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 0.1 | 0.03 | 9.1 | 25.0 | 0.0 |
| **Итого за прием** | **415** | **6.77** | **3.83** | **37.71** | **168.84** | **1.18** |

**2-Й ЗАВТРАК (10.00)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С. Мг |
| Груша свежая | 100 | 0.0 | 0.0 | 10.5 | 42.0 | 0.0 |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из свежих овощей | 50 | 0.0 | 18.3 | 0.3 | 176.0 | 0.0 |
| Борщ с курицей , сметаной , фасолью | 180 | 2.86 | 0.24 | 8.06 | 50.94 | 2.13 |
| Макароны отварные с маслом | 130 | 19.5 | 19.5 | 3.8 | 268.0 | 1.14 |
| Гуляш мясной | 70 | 11.6 | 5.1 | 2.1 | 100.3 | 0.0 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1.02 | 0.0 | 21.76 | 87.14 | 0.3 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 0.0 |
| **Итого за приём** | **650** | **36.54** | **43.5** | **49.31** | **746.58** | **3.57** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  блюда | Выход блюда,  грамм | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | С, мг |
| Пирог рыбный | 70 | 7.0 | 19.0 | 68.0 | 475.0 | 0.0 |
| Чай с сахаром , молоком | 200 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 46.0 | 5.0 |
| **Итого за прием** | **270** | **7.8** | **19.7** | **88.1** | **568.0** | **5.0** |
| **Итого за день** | **1435** | **51.11** | **67.03** | **185.62** | **1525.42** | **9.75** |

**Полдник**