

МБДОУ № 275 д/с "Маши" (1,5-3 лет)		19. 04. 2024 (Пятница)
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
180	Каши Дружба	кКал-202, Белки-5, Жиры-9, Угл-24
50	Бутерброд с маслом	кКал-135, Белки-2, Жиры-11, Угл-7
180	Кофейный напиток с молоком	кКал-116, Белки-4, Жиры-4, Угл-16
Итого за Завтрак: кКал-453, Белки-131 Жиры-24, Угл-47		
<u>Завтрак</u>		
100	Бананы	кКал-45, Белки-2, Жиры-3, Угл-17
<u>Обед</u>		
220	Суп крестьянский с крупой	кКал-39, Белки-1, Жиры-0, Угл-8
180	Мясо говядины, тушеное с капустой	кКал-522, Белки-11, Жиры-48, Угл-11
180	Компот из смеси сухофруктов	кКал-56, Угл-14
30	Хлеб Бородинский	кКал-208, Белки-7, Жиры-1, Угл-41
40	Хлеб пшеничный	кКал-323, Белки-14, Жиры-6, Угл-63
Итого за Обед: кКал-1148, Белки-33, Жиры-54, Угл-137		
<u>Полдник</u>		
40	Печенье	кКал-136, Белки-3, Жиры-4, Угл-22
180	Кефир	кКал-51, Белки-3, Жиры-3, Угл-4
Итого за Полдник: кКал-187, Белки-6, Жиры-7, Угл-30		
<u>Ужин</u>		
130	Омлет	кКал-127, Белки-8, Жиры-9, Угл-3
180	Чай с сахаром	кКал-43, Угл-11
30	Хлеб пшеничный	кКал-323, Белки-14, Жиры-6, Угл-63
Итого за Ужин: кКал-493, Белки-22, Жиры-15, Угл-66		
Итого за день: кКал-2326, Белки-189, Жиры-103, Угл-250		

19.04.2024

Универсально  
заказывай  
МБДОУ  
д/с № 275  
«Миша»

МБДОУ № 275 д/с "Миша" (3-7 лет)		19. 04. 2024 (Пятница)
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша Дружба	кКал-202, Белки-5, Жиры-9, Угл-24
55	Бутерброд с маслом	кКал-135, Белки-2, Жиры-11, Угл-7
200	Кофейный напиток с молоком	кКал-116, Белки-4, Жиры-4, Угл-16
Итого за Завтрак		кКал-453, Белки-131 Жиры-24, Угл-47
<u>Завтрак</u>		
100	Бананы	кКал-45, Белки-2, Жиры-3, Угл-17
<u>Обед</u>		
250	Суп крестьянский с крупой	кКал-39, Белки-1, Жиры-0, Угл-8
200	Мясо говядины, тушеное с капустой	кКал-522, Белки-11, Жиры-48, Угл-11
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-56, Угл-14
40	Хлеб Бородинский	кКал-208, Белки-7, Жиры-1, Угл-41
50	Хлеб пшеничный	кКал-323, Белки-14, Жиры-6, Угл-63
Итого за Обед		кКал-1148, Белки-33, Жиры-54, Угл-137
<u>Полдник</u>		
40	Печенье	кКал-136, Белки-3, Жиры-4, Угл-22
200	Кефир	кКал-51, Белки-3, Жиры-3, Угл-4
Итого за Полдник		кКал-187, Белки-6, Жиры-7, Угл-30
<u>Ужин</u>		
130	Омлет	кКал-127, Белки-8, Жиры-9, Угл-3
200	Чай с сахаром	кКал-43, Угл-11
40	Хлеб пшеничный	кКал-323, Белки-14, Жиры-6, Угл-63
Итого за Ужин		кКал-493, Белки-22, Жиры-15, Угл-66
Итого за день		кКал-2326, Белки-189, Жиры-103, Угл-250