

МБДОУ № 275 д/с "Миша" (1,5-3 лет)		26.04.2024 (пятница)
Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы(г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
180	Каша ячневая молочная жидкая	кКал-155, Белки-4, Жиры-3, Угл-21
50	Бутерброд с маслом	кКал-355, Белки-4, Жиры-19, Угл-32
180	Чай с молоком	кКал-109, Белки-3, Жиры-3, Угл-10
Итого за Завтрак:		кКал-619, Белки-11, Жиры-24, Угл-63
<u>Завтрак 2</u>		
100	Апельсин	кКал-36, Белки-1, Жиры-0, Угл-8
<u>Обед</u>		
220	Суп картофельный гороховый	кКал-105, Белки-3, Жиры-2, Угл-10
70	Плов с мясом	кКал-250, Белки-11, Жиры-13, Угл-18
30	Икра кабачковая	кКал-97, Белки-2, Жиры-7, Угл-8
180	Компот из свежемороженных ягод	кКал-56, Угл-14
40	Хлеб пшеничный	кКал-301, Белки-13, Жиры-2, Угл-71
30	Хлеб бородинский	кКал-170, Белки-9, Жиры-1, Угл-22
Итого за Обед:		кКал-979, Белки-38, Жиры-25, Угл-143
<u>Полдник</u>		
40	Булка с маком	кКал-249, Белки-38, Жиры-4, Угл-50
180	Ряженка	кКал-86, Белки-2, Жиры-4, Угл-2
Итого за Полдник:		кКал-336, Белки-41, Жиры-8, Угл-55
<u>Ужин</u>		
180	Каша пшеничная молочная	кКал-124, Белки-5, Жиры-5, Угл-15
180	Чай с сахаром	кКал-43, Угл-11
30	Хлеб пшеничный	кКал-150, Белки-11, Жиры-9, Угл-1
Итого за Ужин:		кКал-317, Белки-27, Жиры-14, Угл-27
Итого за день:		кКал-2287, Белки-118, Жиры-68, Угл-296

Утверждено
 директор
 МБДОУ № 275 д/с
 Миша
 [Подпись]
 [Подпись]



МБДОУ № 275 д/с "Миниа" (3-7 лет)		26.04.2024 (пятница)
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша ячневая молочная жидкая	кКал-161, Белки-7, Жиры-4, Угл-24
55	Бутерброд с маслом	кКал-385, Белки-6, Жиры-22, Угл-38
200	Чай с молоком	кКал-116, Белки-4, Жиры-4, Угл-16
Итого за Завтрак:		кКал-662, Белки-17, Жиры-30, Угл-78
<u>Завтрак 2</u>		
200	Апельсин	кКал-36, Белки-1, Жиры-0, Угл-8
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный гороховый	кКал-109, Белки-5, Жиры-4, Угл-14
80	Плов с мясом	кКал-270, Белки-16, Жиры-14, Угл-20
30	Икра кабачковая	кКал-97, Белки-2, Жиры-7, Угл-8
200	Компот из свежемороженых ягод	кКал-56, Угл-14
50	Хлеб пшеничный	кКал-323, Белки-18, Жиры-8, Угл-79
30	Хлеб бородинский	кКал-172, Белки-10, Жиры-1, Угл-28
Итого за Обед:		кКал-1027, Белки-51, Жиры-34, Угл-163
<u>Полдник</u>		
40	Булка с маком	кКал-249, Белки-38, Жиры-4, Угл-50
200	Ряженка	кКал-90, Белки-3, Жиры-4, Угл-5
Итого за Полдник:		кКал-339, Белки-41, Жиры-8, Угл-55
<u>Ужин</u>		
200	Каша пшеничная молочная	кКал-136, Белки-5, Жиры-5, Угл-28
200	Чай с сахаром	кКал-43, Угл-11
40	Хлеб пшеничный	кКал-153, Белки-13, Жиры-11, Угл-1
Итого за Ужин:		кКал-332, Белки-29, Жиры-20, Угл-40
Итого за день:		кКал-2396, Белки-139, Жиры-94, Угл-344



 Министерство образования и науки Республики Дагестан