

МБДОУ № 275 д/с "Миниа" (3-7 лет) Дети ОВЗ		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
100	Яблоки свежие	кКал-52, Белки-1, Жиры-1, Угл-3
Итого за Ужин: кКал-546, Белки-23, Жиры-16, Угл-69		
Итого за день: кКал-2378, Белки-190, Жиры-104, Угл-253		

Упр. директор  
С.В. Александров  
МБДОУ № 275  
Северов