

МБДОУ № 275 д/с "Мишиа"  
(3-7 лет), Дети ОВЗ

26.04.2024 (пятница)



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

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
<b>Итого за Завтрак: кКал-662, Белки-17, Жиры-30, Угл-78</b>		
<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
<b>Итого за Обед: кКал-1027, Белки-51, Жиры-34, Угл-163</b>		
<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
<b>Итого за Полдник: кКал-339, Белки-41, Жиры-8, Угл-55</b>		
<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
40	Яйцо	кКал-134, Белки-13, Жиры-10, Угл-1
<b>Итого за Ужин: кКал-466, Белки-42, Жиры-30, Угл-41</b>		
<b>Итого за день: кКал-2530, Белки-152, Жиры-104, Угл-341</b>		

Среднесуточные нормы потребления (с/д) для детей 3-7 лет (таблица 1) (ккал/сутки) (г/сутки) (г/сутки) (мг/сутки) (мг/сутки)