

МБДОУ № 275 д/с "Миша" (3-7 лет) Дети ОВЗ		22.04.2024 (Понедельник)
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша из овсяных хлопьев молочная	кКал-143, Белки-4, Жиры-9, Угл-12
55	Бутерброд с маслом	кКал-135, Белки-1, Жиры-11, Угл-7
200	Какао с молоком	кКал-122, Белки-8, Жиры-7, Угл-9
Итого за Завтрак:		кКал-400, Белки-13, Жиры-27, Угл-28
<u>Завтрак 2</u>		
100	Апельсины	кКал-36, Белки-1, Жиры-1, Угл-8
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный „Паутинка“	кКал-138, Белки-3, Жиры-12, Угл-2
100	Курица в соусе с томатом	кКал-376, Белки-32, Жиры-26, Угл-3
130	Макаронные изделия отварные	кКал-198, Белки-16, Жиры-2, Угл-28
200	Компот из свежемороженных ягод	кКал-56, Угл-14
40	Хлеб Новоукраинский	кКал-220, белки-8, жиры-2, угл-43
50	Хлеб пшеничный	кКал-323, Белки-18, Жиры-8, Угл-79
Итого за Обед:		кКал-1311, Белки-77, Жиры-50, Угл-169
<u>Полдник</u>		
40	Печенье	кКал-336, Белки-6, Жиры-5, Угл-75
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	кКал-122, Белки-1, Угл-29
Итого за Полдник:		кКал-458, Белки-7, Жиры-5, Угл-104
<u>Ужин</u>		
200	Суп картофельный с рыбой	кКал-145, Белки-6, Жиры-6, Угл-14
200	Напиток из плодов шиповника	кКал-48, Угл-12
40	Хлеб пшеничный	кКал-211, Белки-14, Жиры-6, Угл-63
40	Вафли мягкие	кКал-96, Белки-2, Жиры-3, Угл-16
Итого за Ужин:		кКал-500, Белки-22, Жиры-15, Угл-105
Итого за день:		кКал-2705, Белки-120, Жиры-98, Угл-414

