

[Введите текст]

МБДОУ № 275 д/с "Миша" (3-7 лет) Дети ОВЗ		25.04.2024 (четверг)
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каши из овсяных хлопьев молочная	кКал-159, Белки-4, Жиры-10, Угл-13
55	Бутерброд с маслом	кКал-149, Белки-1, Жиры-12, Угл-8
200	Кофейный напиток с молоком	кКал-129, Белки-4, Жиры-4, Угл-18
		: кКал-437, Белки-10, Жиры-21, Угл-31
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко	кКал-52, Белки-1, Жиры-1, Угл-3
		Итого за Завтрак: кКал-45, Белки-2, Жиры-3, Угл-17
<u>Обед</u>		
250	Свекольник	кКал-66, Белки-2, Жиры-2, Угл-11
200	Жаркое по-домашнему	кКал-268, Белки-19, Жиры-17, Угл-15
200	Компот из сухофруктов	кКал-62, Угл-16
30	Хлеб Украинский	кКал-64, Белки-2, Жиры-1, Угл-13
50	Хлеб пшеничный	кКал-323, Белки-18, Жиры-8, Угл-79
		Итого за Обед: кКал-783, Белки-69, Жиры-31, Угл-159
<u>Полдник</u>		
40	Пряники	кКал-335, Белки-5, Жиры-3, Угл-78
20	Кисель из концентрата плодового и ягодного	кКал-135, Белки-2, Угл-7
		Итого за Полдник: кКал-389, Белки-12, Жиры-15, Угл-57
<u>Ужин</u>		
130	Омлет натуральный	кКал-145, Белки-6, Жиры-6, Угл-13
200	Чай с лимоном	кКал-48, Угл-12
40	Хлеб пшеничный	кКал-211, Белки-14, Жиры-6, Угл-63
100	Апельсины	кКал-36, Белки-1, Жиры-1, Угл-8
		Итого за Ужин: кКал-496, Белки-33, Жиры-13, Угл-96
		Итого за день: кКал-2157, Белки-126, Жиры-86, Угл-360

