

МБДОУ д/с № 275 "Миша" (3-7 лет) Дети ОВЗ		23.04.2024 (Вторник)
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каши пшеничная молочная жидкая	кКал-202, Белки-7, Жиры-5, Угл-32
55	Бутерброд с маслом	кКал-135, Белки-1, Жиры-11, Угл-7
200	Кофейный напиток с молоком	кКал-122, Белки-8, Жиры-7, Угл-9
Итого за Завтрак:		кКал-459 Белки-16, Жиры-23, Угл-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	Бананы свежие	кКал-45, Белки-2, Жиры-3, Угл-17
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с фасолью	кКал-286, Белки-20, Жиры-21, Угл-54
80	Оладьи из печени	кКал-211, Белки-18, Жиры-8, Угл-13
130	Картофельное пюре	кКал-198, Белки-16, Жиры-2, Угл-28
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-62, Угл-16
30	Хлеб Бородинский	кКал-208, белки-7, жиры-2, угл-41
50	Хлеб пшеничный	кКал-323, Белки-18, Жиры-8, Угл-79
30	Соус молочный	кКал-28, Белки-8, Жиры-3, Угл-8
Итого за Обед:		кКал-1316, Белки-61, Жиры-44, Угл-239
<u>Полдник</u>		
40	Печенье овсяное	кКал-121, Белки-3, Жиры-5, Угл-34
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного	кКал-135, Белки-2, Угл-32
Итого за Полдник:		кКал-256, Белки-5, Жиры-5, Угл-66
<u>Ужин</u>		
200	Суп молочный с гречневой крупой	кКал-127, Белки-8, Жиры-9, Угл-3
200	Напиток из плодов шиповника	кКал-41, Угл-10
30	Хлеб пшеничный	кКал-211, Белки-14, Жиры-6, Угл-6
40	Пряники	кКал-335, Белки-5, Жиры-3, Угл-78
Итого за Ужин:		кКал-770, Белки-29, Жиры-19, Угл-178
Итого за день:		кКал-2849, Белки-113, Жиры-94, Угл-548