

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

27.04.2024 (Суббота)

Утверждено:
[Подпись]
[Подпись]
[Подпись]
[Подпись]
[Подпись]

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша манная молочная	кКал-192, Белки-7, Жиры-4, Угл-32
55	Бутерброд с маслом	кКал-135, Белки-1, Жиры-11, Угл-7
200	Кофейный напиток с молоком	кКал-129, Белки-7, Жиры-6, Угл-18
Итого за Завтрак:		кКал-417, Белки-15, Жиры-21, Угл-39
<u>Завтрак 2</u>		
200	Сок фруктовый	кКал-45, Белки-2, Жиры-3, Угл-15
<u>Обед</u>		
250	Суп крестьянский с гречневой крупой	кКал-100, Белки-2, Жиры-5, Угл-11
130	Мясо, тушеное с капустой	кКал-533, Белки-15, Жиры-52, Угл-17
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-82, Угл-20
30	Хлеб Украинский	кКал-220, Белки-8, Жиры-2, Угл-43
50	Хлеб пшеничный	кКал-323, Белки-14, Жиры-6, Угл-63
Итого за Обед:		кКал-1258, Белки-33, Жиры-65, Угл-143
<u>Полдник</u>		
40	Печенье	кКал-142, Белки-4, Жиры-6, Угл-42
200	Напиток из плодов шиповника	кКал-91, Угл-9
Итого за Полдник:		кКал-181, Белки-11, Жиры-3, Угл-25
<u>Ужин</u>		
130	Макаронные изделия отварные	кКал-340, Белки-9, Жиры-8, Угл-80
60	Сосиска отварная	кКал-212, Белки-10, Жиры-19, Угл-4
200	Чай с сахаром	кКал-48, Угл-12
40	Хлеб пшеничный	кКал-323-Белки-14, Жиры-6, Угл-63
36	Вафли „Джумка“	кКал-460, Белки-5, Жиры-24, Угл-57
Итого за Ужин:		кКал-1383, Белки-38, Жиры-55, Угл-216
Итого за день:		кКал-3744, Белки-103, Жиры-147, Угл-438