

Меню на 26.03.2024г.

Наименование блюда	Вес (г)		Ккал на 100г	Содержание белка на 100г	Содержание жиров на 100г	Содержание углеводов на 100г
	Группа раннего возраста (2-3 года)	Младшая - подготовительная группы (3-7 лет)				
Завтрак						
Каша вязкая молочная "Дружба"	180	200	100,5	3,1	3,87	13,86
Кофейный напиток "Здоровье"	180	200	32,2	0,83	0,83	6,9
Бутерброд со сливочным маслом	55	55	325	6,33	14,42	40,63
общий вес завтрака	415	455				
калорийность завтрака	417,61	444,15				
белки	10,56	11,34				
жиры	16,39	17,33				
углеводы	59,71	63,87				
Второй завтрак						
Апельсин	100	100	52	0,26	0,17	11,4
общий вес второго завтрака	100	100				
калорийность второго завтрака	52,00	52,00				
белки	0,26	0,26				
жиры	0,17	0,17				
углеводы	11,40	11,40				
Обед						
Суп с бобовыми (фасоль) с куриным мясом	180	200	53,3	2,05	2,14	6,46
Пюре картофельное	130	150	94,66	2,03	3,5	12,04
Котлета рыбная	60	70	147,8	3,3	6,3	20,8
Компот "Витаминный"	180	200	43,07	0,03	0,03	10,68
Хлеб ржаной	45	45	204	6,57	0,86	42,3
общий вес обеда	660	730				
калорийность обеда	508,20	561,19				
белки	12,49	13,64				
жиры	12,69	14,45				
углеводы	84,39	92,31				
Полдник						
Творожно-манный пудинг со сметанным соусом	60	60	189	3,4	5,1	34,7
Чай полусладкий	180	200	21,22	0	0	5,65
общий вес полдника	240	260				
калорийность полдника	151,60	155,84				
белки	2,04	2,04				
жиры	3,06	3,06				
углеводы	30,99	32,12				
Итого Вес	1415,00	1545,00				
Итого Ккал	1129,41	1213,18				
Итого Белки	25,35	27,28				
Итого Жиры	32,31	35,01				
Итого Углеводы	186,49	199,69				