

Меню на 08.12.2022г.

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						
Макароны с маслом	130	150	135	3,4	5	19
Кофейный напиток на молоке	180	200	32,2	0,83	0,83	6,9
Бутерброд со сливочным маслом и сыром	46	46				
			319,4	10,87	15,87	31,42
общий вес завтрака	356	396				
калорийность завтрака	380,36	413,80				
белки	10,91	11,76				
жиры	15,29	16,46				
углеводы	51,57	56,75				
Второй завтрак						
Яблоко	100	100	96	1,5	0,5	21
общий вес второго завтрака	100	100				
калорийность второго завтрака	96,00	96,00				
белки	1,50	1,50				
жиры	0,50	0,50				
углеводы	21,00	21,00				
Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	180	200	53,3	1,3	1,7	8,8
Плов куриный	130	150	154,6	7,6	5,2	19,3
Свежий помидор	40	40				
Компот из сухофруктов	180	200	65,5	0,3	0	15,85
Хлеб ржаной	40	50	204	6,57	0,86	42,3
общий вес обеда	570	640				
калорийность обеда	496,42	571,50				
белки	15,39	17,89				
жиры	10,16	11,63				
углеводы	86,38	99,40				
Полдник						
Хлеб пшеничный	40	40	259	8	3	50
Котлета рыбная	60	60	158,1	15,16	3,99	15,23
Чай с сахаром	180	200	21,22	0	0	5,65
общий вес полдника	280	300				
калорийность полдника	236,63	240,88				
белки	12,30	12,30				
жиры	3,59	3,59				
углеводы	39,31	40,44				
Итого Вес	1306,00	1436,00				
Итого Ккал	1209,41	1322,18				
Итого Белки	40,10	43,44				
Итого Жиры	29,55	32,18				
Итого Углеводы	198,26	217,59				