

## Меню на 17.05.2023г.

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)				
<b>Завтрак</b>						
<b>Каша кукурузная</b>	180	200	112,6	4,1	2,3	18,7
<b>Какао</b>	180	200	52,26	1,84	1,74	7,31
<b>Бутерброд со сливочным маслом</b>	60	60	319,4	10,87	15,87	31,42
общий вес завтрака	420	460				
калорийность завтрака	488,36	521,33				
белки	17,21	18,40				
жиры	16,79	17,60				
углеводы	65,67	70,87				
<b>Второй завтрак</b>						
<b>Вафля</b>	18	18	354	3	3,5	77,5
<b>Сок</b>	100	100	42,22	0,5	0	10,1
общий вес второго завтрака	118	118				
калорийность второго завтрака	105,94	105,94				
белки	1,04	1,04				
жиры	0,63	0,63				
углеводы	24,05	24,05				
<b>Обед</b>						
<b>Суп картофельный</b>	180	200	46,68	2,22	1,19	7,94
<b>Запеканка вермишелевая с фаршем</b>	130	150	192,8	9,36	9,02	20,42
<b>Компот из сухофруктов</b>	180	200	65,5	0,3	0	15,85
<b>Хлеб ржаной</b>	45	45	204	6,57	0,86	42,3
общий вес обеда	585	645				
калорийность обеда	550,90	611,91				
белки	20,06	22,44				
жиры	14,31	16,35				
углеводы	89,25	98,10				
<b>Полдник</b>						
<b>Булочка с изюмом "Веснушка"</b>	60	60	304	7,2	6	54,4
<b>Напиток кисломолочный "Снежок"</b>	100	100	79	2,6	2,5	10,8
общий вес полдника	160	160				
калорийность полдника	261,40	261,40				
белки	6,92	6,92				
жиры	6,10	6,10				
углеводы	43,44	43,44				
<b>Итого Вес</b>	<b>1283,00</b>	<b>1383,00</b>				
<b>Итого Ккал</b>	<b>1406,60</b>	<b>1500,58</b>				
<b>Итого Белки</b>	<b>45,23</b>	<b>48,80</b>				
<b>Итого Жиры</b>	<b>37,83</b>	<b>40,68</b>				
<b>Итого Углеводы</b>	<b>222,41</b>	<b>236,46</b>				