

## Меню на 13.06.2023г.

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 вязкая молочная "Дружба"</b>	180	200	100,5	3,1	3,87	13,86
<b>Кофейный напиток "Здоровье"</b>	180	200	32,2	0,83	0,83	6,9
<b>Бутерброд со сливочным маслом</b>	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				
<b>Второй завтрак</b>						
<b>Яблоко</b>	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				
<b>Обед</b>						
<b>Суп с бобовыми (фасоль) с куриным мясом</b>	180	200	53,3	2,05	2,14	6,46
<b>Пюре картофельное</b>	130	150	94,66	2,03	3,5	12,04
<b>Сельдь с луком</b>	30	40	147,8	3,3	6,3	20,8
<b>Свекла</b>	40	40	48	1,8	0,1	9,8
<b>Компот "Витаминный"</b>	180	200	43,07	0,03	0,03	10,68
<b>Хлеб ржаной</b>	45	45	204	6,57	0,86	42,3
общий вес обеда	605	675				
калорийность обеда	451,86	504,85				
белки	11,05	12,20				
жиры	10,77	12,54				
углеводы	75,70	83,62				
<b>Полдник</b>						
<b>Творожно-манный пудинг со сметанным соусом</b>	60	60	189	3,4	5,1	34,7
<b>Чай полусладкий</b>	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				
<b>Итого Вес</b>	<b>1360,00</b>	<b>1490,00</b>				
<b>Итого Ккал</b>	<b>1073,07</b>	<b>1156,84</b>				
<b>Итого Белки</b>	<b>23,91</b>	<b>25,84</b>				
<b>Итого Жиры</b>	<b>30,39</b>	<b>33,10</b>				
<b>Итого Углеводы</b>	<b>177,80</b>	<b>191,00</b>				