

Меню на 16.04.2024г.

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						
Омлет	50	50				
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	265	285				
калорийность завтрака	273,31	279,75				
белки	7,62	7,78				
жиры	11,47	11,63				
углеводы	36,69	38,07				
Второй завтрак						
Яблоко	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 пшениный "Кудрявый"	180	200	41,5	0,7	1,9	5,7
Картофельное пюре	130	150	94,66	2,03	3,5	12,04
Биточек куриный	60	70	215	19,1	12	7,8
Огурец соленый	30	30	13	0,8	0,1	1,7
Компот из свежих плодов	180	200	43,07	0,03	0,03	10,68
Хлеб ржаной	45	45				
	204		6,57	0,86	42,3	
общий вес обеда	625	695				
калорийность обеда	499,98	557,33				
белки	18,61	21,07				
жиры	15,64	17,93				
углеводы	69,36	75,83				
Полдник						
Сырники с фруктовой подливой	60	60	300,2	13	19,4	19,6
Чай сладкий	180	200	21,22	0	0	5,65
общий вес полдника	240	260				
калорийность полдника	218,32	222,56				
белки	7,80	7,80				
жиры	11,64	11,64				
углеводы	21,93	23,06				
Итого Вес	1230,00	1340,00				
Итого Ккал	1043,61	1111,64				
Итого Белки	34,29	36,91				
Итого Жиры	38,92	41,37				
Итого Углеводы	139,38	148,35				