

## Меню на 13.05.2024г.

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)				
<b>Завтрак</b>						
<b>Суп молочный вермишелевый</b>	180	200	64,6	2,8	2,7	7,7
<b>Чай с лимоном</b>	180	200	41,1	0,2	0,5	10,6
<b>Бутерброд со сливочным маслом и сыром</b>	65	65				
			319,4	10,87	15,87	31,42
общий вес завтрака	425	465				
калорийность завтрака	397,84	418,98				
белки	12,47	13,07				
жиры	16,08	16,72				
углеводы	53,36	57,02				
<b>Второй завтрак</b>						
<b>Сок</b>	120	120	42,22	0,5	0	10,1
общий вес второго завтрака	120	120				
калорийность второго завтрака	50,66	50,66				
белки	0,60	0,60				
жиры	0,00	0,00				
углеводы	12,12	12,12				
<b>Обед</b>						
<b>Щи из свежей капусты со сметаной на к/б</b>	180	200				
			17,1	0,5	0,8	2,2
<b>Каша гречневая</b>	130	150	125	4,22	3,57	19,04
<b>Гуляш</b>	60	70	132	13,4	7	3,2
<b>Огурец свежий</b>	30	30	18	0,88	0,2	2,69
<b>Компот из свежих плодов</b>	180	200	65,5	0,3	0	15,85
<b>Хлеб ржаной</b>	45	45	204	6,57	0,86	42,3
	625	695				
калорийность обеда	487,58	542,30				
белки	18,19	20,53				
жиры	10,73	12,30				
углеводы	79,00	86,74				
<b>Полдник</b>						
<b>Гренка из пшеничного хлеба</b>	60	60	407	11,9	6,6	68,4
<b>Молоко</b>	180	200	60,5	3	3,2	4,9
общий вес полдника	240	260				
калорийность полдника	353,10	365,20				
белки	12,54	13,14				
жиры	9,72	10,36				
углеводы	49,86	50,84				
<b>Итого Вес</b>	<b>1410,00</b>	<b>1540,00</b>				
<b>Итого Ккал</b>	<b>1289,18</b>	<b>1377,14</b>				
<b>Итого Белки</b>	<b>43,79</b>	<b>47,34</b>				
<b>Итого Жиры</b>	<b>36,52</b>	<b>39,38</b>				
<b>Итого Углеводы</b>	<b>194,35</b>	<b>206,73</b>				