

Меню на 03.07.2024г.

Наименование блюда	Вес (г)		Ккал на 100г	Содержание белка на 100г	Содержание жиров на 100г	Содержание углеводов на 100г
	Группа раннего возраста (2,3)	Младшая группа (3-6 лет)				
Завтрак						
Каша геркулесовая на молоке	180	200	112,6	4,1	2,3	18,7
Чай сладкий	180	200	41,1	0,2	0,5	10,6
Бутерброд со сливочным маслом	55	55	325	6,33	14,42	40,63
общий вес завтрака	415	455				
калорийность завтрака	455,41	486,15				
белки	11,22	12,08				
жиры	12,97	13,53				
углеводы	75,09	80,95				
Второй завтрак						
Сок	100	100				
Вафля	19	19	42,22	0,5	0	10,1
общий вес второго завтрака	32	32				
калорийность второго завтрака	54,04	54,04				
белки	0,49	0,49				
жиры	0,46	0,46				
углеводы	11,99	11,99				
Обед						
Суп гречневый "шахтерский"	180	200	53,6	1,3	1,2	10
Каша пшенная с подливой	130	150	109	2,8	3,4	16,8
Зраза курино-говяжья	60	70	190	17	12	5
Огурец свежий	30	40	15	0,65	0,11	3,13
Компот из яблок	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	705				
калорийность обеда	526,01	587,64				
белки	19,39	21,98				
жиры	14,25	16,39				
углеводы	82,04	90,35				
Полдник						
Ватрушка	60	60	339	7,9	9,4	55,5
Какао	180	200	32,2	0,83	0,83	6,9
общий вес полдника	240	260				
калорийность полдника	261,36	267,80				
белки	6,23	6,40				
жиры	7,13	7,30				
углеводы	45,72	47,10				
Итого Вес	1312,00	1452,00				
Итого Ккал	1296,82	1395,63				
Итого Белки	37,33	40,94				
Итого Жиры	34,81	37,68				
Итого Углеводы	214,84	230,39				