

Меню на 18.09.2024г.

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	122	8,8	6,8	6,4
Свежий огурец	40	50	18	0,88	0,2	2,69
Кофейный напиток "Здоровье"	180	200	32,2	0,83	0,83	6,9
Бутерброд со сливочным маслом и сыром	65	65				
			325	6,33	14,42	40,63
общий вес завтрака	335	365				
калорийность завтрака	337,41	345,65				
белки	10,36	10,61				
жиры	14,35	14,53				
углеводы	43,11	44,75				
Второй завтрак						
Банан	140	140	52	0,26	0,17	11,4
общий вес второго завтрака	140	140				
калорийность второго завтрака	72,80	72,80				
белки	0,36	0,36				
жиры	0,24	0,24				
углеводы	15,96	15,96				
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной на к/б	180	200	17,1	0,5	0,8	2,2
Картофель "По-домашнему"	130	150	247,7	5,3	18,4	16,3
Свекла	40	40				
Компот "Витаминный"	180	200	43,07	0,03	0,03	10,68
Хлеб ржаной	45	45	204	6,57	0,86	42,3
общий вес обеда	575	635				
калорийность обеда	522,12	583,69				
белки	10,80	11,97				
жиры	25,80	29,65				
углеводы	63,41	69,25				
Полдник						
Вафля	35	35	147,8	3,3	6,3	20,8
Чай полусладкий с лимоном	180	200	21,22	0	0	5,65
общий вес полдника	215	235				
калорийность полдника	89,93	94,17				
белки	1,16	1,16				
жиры	2,21	2,21				
углеводы	17,45	18,58				
Итого Вес	1265,00	1375,00				
Итого Ккал	1022,25	1096,31				
Итого Белки	22,68	24,10				
Итого Жиры	42,59	46,62				
Итого Углеводы	139,92	148,54				