

## Меню на 22.11.2024г.

| 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>                                |                                    |   |              |                          |                          |                              |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром | 180                                | 200   | 206,5        | 7,5                      | 7                        | 28,6                         |
| Кофейный напиток с молоком                    | 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                            | 415                                | 455   |              |                          |                          |                              |
| калорийность завтрака                         | 608,41                             | 656,15                                      |              |                          |                          |                              |
| белки   | 18,48                              | 20,14                                       |              |                          |                          |                              |
| жиры  | 22,03                              | 23,59                                       |              |                          |                          |                              |
| углеводы                                      | 86,25                              | 93,35                                       |              |                          |                          |                              |
| <b>Второй завтрак</b>                         |                                    |   |              |                          |                          |                              |
| Апельсин                                      | 90                                 | 90  | 42,22        | 0,5                      | 0                        | 10,1                         |
| калорийность второго завтрака                 | 240                                | 240   |              |                          |                          |                              |
| белки   | 12,45                              | 12,45                                       |              |                          |                          |                              |
| жиры  | 4,50                               | 4,50  |              |                          |                          |                              |
| углеводы                                      | 84,09                              | 84,09                                       |              |                          |                          |                              |
| <b>Обед</b>                                   |                                    |   |              |                          |                          |                              |
| Уха "Ростовская"                              | 180                                | 200   | 54,16        | 2,78                     | 2,22                     | 5,68                         |
| Жаркое "По-домашнему"                         | 130                                | 150   | 113,6        | 3,75                     | 2,65                     | 7,33                         |
| Свежий помидор                                | 30                                 | 30  |              |                          |                          |                              |
| Компот из сухофруктов                         | 180                                | 200   | 65,5         | 0,3                      | 0                        | 15,85                        |
| Хлеб ржаной                                   | 45                                 | 45  | 204          | 6,57                     | 0,86                     | 42,3                         |
| общий вес обеда                               | 565                                | 625   |              |                          |                          |                              |
| калорийность обеда                            | 454,92                             | 501,58                                      |              |                          |                          |                              |
| белки   | 13,38                              | 14,74                                       |              |                          |                          |                              |
| жиры  | 7,83                               | 8,80  |              |                          |                          |                              |
| углеводы                                      | 67,32                              | 73,09                                       |              |                          |                          |                              |
| <b>Полдник</b>                                |                                    |   |              |                          |                          |                              |
| Печенье                                       | 30                                 | 30  | 417          | 7,5                      | 10                       | 74,5                         |
| Чай   | 180                                | 200   | 76,3         | 3,2                      | 2,5                      | 10,2                         |
| общий вес полдника                            | 210                                | 230   |              |                          |                          |                              |
| калорийность полдника                         | 262,44                             | 277,70                                      |              |                          |                          |                              |
| белки   | 8,01                               | 8,65  |              |                          |                          |                              |
| жиры  | 7,50                               | 8,00  |              |                          |                          |                              |
| углеводы                                      | 40,71                              | 42,75                                       |              |                          |                          |                              |
| Итого Вес                                     | 1430,00                            | 1550,00                                     |              |                          |                          |                              |
| Итого Ккал                                    | 1752,27                            | 1861,93                                     |              |                          |                          |                              |
| Итого Белки                                   | 52,31                              | 55,98                                       |              |                          |                          |                              |
| Итого Жиры                                    | 41,85                              | 44,89                                       |              |                          |                          |                              |
| Итого Углеводы                                | 278,36                             | 293,28                                      |              |                          |                          |                              |