

Меню на 25.12.2024г.

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						
Макаронны отварные с маслом, сахаром и сыром	130	150	122	8,8	6,8	6,4
Какао на молоке	180	200	52,26	1,84	1,74	7,31
Бутерброд со сливочным маслом	55	55	325	6,33	14,42	40,63
общий вес завтрака	365	405				
калорийность завтрака	431,42	466,27				
белки	18,23	20,36				
жиры	19,90	21,61				
углеводы	43,82	46,57				
Второй завтрак						
Груша	80	80	42,22	0,5	0	10,1
общий вес второго завтрака	80	80				
калорийность второго завтрака	33,78	33,78				
белки	0,40	0,40				
жиры	0,00	0,00				
углеводы	8,08	8,08				
Обед						
Щи из свежей капусты на к/б	180	200	57	2,9	2,2	6,4
Каша гречневая	120	150	18	0,88	0,2	2,69
Гуляш	60	70	15	0,65	0,11	3,13
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	585	665				
калорийность обеда	302,53	329,44				
белки	9,68	10,59				
жиры	4,71	5,22				
углеводы	54,89	59,42				
Полдник						
Зефир	40	40	326	0,8	0,1	79,8
Оладьи	60	60	213	6,5	6,6	31,6
Чай полусладкий	180	200	41,1	0,2	0,5	10,6
общий вес полдника	280	300				
калорийность полдника	332,18	340,40				
белки	4,58	4,62				
жиры	4,90	5,00				
углеводы	69,96	72,08				
Итого Вес	1310,00	1450,00				
Итого Ккал	1099,90	1169,89				
Итого Белки	32,89	35,97				
Итого Жиры	29,51	31,84				
Итого Углеводы	176,75	186,15				