

Меню на 28.12.2024г.

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						
Яйцо вареное	40	40	157,5	12,7	11,5	0,7
Икра кабачковая	30	30	77,9	1,2	4,7	7,7
Чай сладкий	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	305	325				
калорийность завтрака	359,19	369,64				
белки	12,23	12,60				
жиры	17,07	17,42				
углеводы	38,09	39,56				
Второй завтрак						
Сок	100	100	43	0,9	0,2	8,1
общий вес второго завтрака	100	100				
калорийность второго завтрака	43,00	43,00				
белки	0,90	0,90				
жиры	0,20	0,20				
углеводы	8,10	8,10				
Обед						
Суп картофельный с зеленым горошком	180	200	59,7	4,5	3,3	3,1
Макароны	130	150	153,9	6,1	7,1	15,6
Гуляш	60	70	215	19,1	12	7,8
Компот из сухофруктов	180	200	43,07	0,03	0,03	10,68
Хлеб ржаной	45	45	204	6,57	0,86	42,3
общий вес обеда	623	693				
калорийность обеда	605,86	678,69				
белки	30,50	34,54				
жиры	22,81	26,10				
углеводы	68,80	75,46				
Полдник						
Печенье	30	30	417	7,5	10	74,5
Кофейный напиток	180	200	79	2,6	2,5	10,8
общий вес полдника	210	230				
калорийность полдника	267,30	283,10				
белки	6,93	7,45				
жиры	7,50	8,00				
углеводы	41,79	43,95				
Итого Вес	1238,00	1348,00				
Итого Ккал	1275,34	1374,43				
Итого Белки	50,56	55,49				
Итого Жиры	47,58	51,72				
Итого Углеводы	156,78	167,06				