

## Меню на 27.01.2025

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>						
<b>Каша манная</b>	180	200	100	2,2	2,9	16,4
<b>Какао</b>	180	200	32,2	0,83	0,83	6,9
<b>Бутерброд со сливочным маслом</b>	55	55	325	6,33	14,42	40,63
общий вес завтрака	415	455				
калорийность завтрака	416,71	443,15				
белки	8,94	9,54				
жиры	14,65	15,39				
углеводы	64,29	68,95				
<b>Второй завтрак</b>						
<b>Банан</b>	100	100	52	0,26	0,17	11,4
общий вес второго завтрака	100	100				
калорийность второго завтрака	52,00	52,00				
белки	0,26	0,26				
жиры	0,17	0,17				
углеводы	11,40	11,40				
<b>Обед</b>						
<b>Суп гороховый</b>	180	200	41,5	0,7	1,9	5,7
<b>Овощное рагу</b>	130	150	94,66	2,03	3,5	12,04
<b>Котлета курино-говяжья</b>	60	70				
<b>Компот из сухофруктов</b>	180	200	43,07	0,03	0,03	10,68
<b>Хлеб ржаной</b>	45	45	204	6,57	0,86	42,3
общий вес обеда	625	685				
калорийность обеда	501,48	537,33				
белки	18,63	19,19				
жиры	15,67	16,76				
углеводы	69,66	75,34				
<b>Полдник</b>						
<b>Бутерброд с повидлом</b>	60	60	300,2	13	19,4	19,6
<b>Молоко</b>	180	200	21,22	0	0	5,65
общий вес полдника	240	260				
калорийность полдника	218,32	222,56				
белки	7,80	7,80				
жиры	11,64	11,64				
углеводы	21,93	23,06				
<b>Итого Вес</b>	<b>1380,00</b>	<b>1500,00</b>				
<b>Итого Ккал</b>	<b>1188,51</b>	<b>1255,04</b>				
<b>Итого Белки</b>	<b>35,63</b>	<b>36,79</b>				
<b>Итого Жиры</b>	<b>42,13</b>	<b>43,96</b>				
<b>Итого Углеводы</b>	<b>167,27</b>	<b>178,75</b>				