

Меню на 26.02.2025 г.

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						
Каша геркулесовая	130	150	125	4,22	3,57	19,04
Какао	180	200	21,22	0	0	5,65
Бутерброд со сливочным маслом	55	55	319,4	10,87	15,87	31,42
общий вес завтрака	365	405				
калорийность завтрака	376,34	405,58				
белки	11,46	12,31				
жиры	13,37	14,08				
углеводы	52,20	57,14				
Второй завтрак						
Груша	100	100	42,22	0,5	0	10,1
общий вес второго завтрака	100	100				
калорийность второго завтрака	42,22	42,22				
белки	0,50	0,50				
жиры	0,00	0,00				
углеводы	10,10	10,10				
Обед						
Суп гречневый "шахтерский"	180	200	47,8	1,2	2,4	5,9
Каша пшенная с подливой	130	150	123	2,9	0,4	25,2
Котлета куриная	60	70	158,1	15,16	3,99	15,23
Компот "Витаминный"	180	200	65,5	0,3	0	15,85
Хлеб ржаной	45	45	204	6,57	0,86	42,3
общий вес обеда	595	665				
калорийность обеда	550,48	613,54				
белки	18,52	20,92				
жиры	7,62	8,58				
углеводы	100,08	111,00				
Полдник						
Запеканка творожно-рисовая	60	60	250	12,7	7,3	33,2
Кисель	180	200	76,3	3,2	2,5	10,2
общий вес полдника	240	260				
калорийность полдника	287,34	302,60				
белки	13,38	14,02				
жиры	8,88	9,38				
углеводы	38,28	40,32				
Итого Вес	1300,00	1430,00				
Итого Ккал	1256,37	1363,94				
Итого Белки	43,87	47,75				
Итого Жиры	29,87	32,04				
Итого Углеводы	200,67	218,56				