

Меню на 08.04.2025г.

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 подростковая группа (3-7 лет)				
Завтрак						
Каша "Дружба"	180	200	68,2	2,6	2,8	8,7
Кофеинный напиток "Здоровье"	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	359,47	379,55				
белки	9,66	10,34				
жиры	14,47	15,19				
углеводы	50,43	53,55				
Второй завтрак						
Банан	90	90	52	0,26	0,17	11,4
общий вес второго завтрака	90	90				
калорийность второго завтрака	46,80	46,80				
белки	0,23	0,23				
жиры	0,15	0,15				
углеводы	10,26	10,26				
Обед						
Суп картофельный с консервированным зеленым горошком	180	200	73,3	2,7	2,4	10,8
Макароны отварные	130	150	135	3,4	5	19
Котлета курино-говяжья	60	70	165	20,8	8,8	0,6
Свекла	20	20				
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	390	440				
калорийность обеда	406,44	464,60				
белки	21,76	25,06				
жиры	16,10	18,46				
углеводы	44,50	50,52				
Полдник						
Булочка "Веснушка"	60	60	354	3	3,5	77,5
Напиток кисломолочный "Йогурт"	109	109	41,1	0,2	0,5	10,6
общий вес полдника	229	229				
калорийность полдника	257,20	257,20				
белки	2,02	2,02				
жиры	2,65	2,65				
углеводы	58,05	58,05				
Итого Вес	1124,00	1214,00				
Итого Ккал	1069,91	1148,15				
Итого Белки	33,67	37,65				
Итого Жиры	33,36	36,45				
Итого Углеводы	163,24	172,38				