

Меню на 14.10.2025г.

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 – подготовительная группа (3-7 лет)				
Завтрак						
Каша "Дружба"	180	200	68,2	2,6	2,8	8,7
Кофейный 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	80	80	52	0,26	0,17	11,4
общий вес второго завтрака	80	80				
калорийность второго завтрака	41,60	41,60				
белки	0,21	0,21				
жиры	0,14	0,14				
углеводы	9,12	9,12				
Обед						
Суп картофельный	180	200	73,3	2,7	2,4	10,8
Каша гречневая с подливой	130	150	135	3,4	5	19
Биточек куриный	60	70	165	20,8	8,8	0,6
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	400	450				
калорийность обеда	406,44	464,60				
белки	21,76	25,06				
жиры	16,10	18,46				
углеводы	44,50	50,52				
Полдник						
Вафля	30	30	354	3	3,5	77,5
Напиток кисломолочный "Йогурт"	100	100	41,1	0,2	0,5	10,6
общий вес полдника	190	190				
калорийность полдника	147,30	147,30				
белки	1,10	1,10				
жиры	1,55	1,55				
углеводы	33,85	33,85				
Итого Вес	1085,00	1175,00				
Итого Ккал	954,81	1033,05				
Итого Белки	32,72	36,71				
Итого Жиры	32,25	35,34				
Итого Углеводы	137,90	147,04				