

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
180	Чай с молоком	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
40	Батон	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
5	Масло сливочное	Калорийность-374, Жиры-41
Итого за Завтрак I		Калорийность-627, Белки-7, Жиры-45, Углеводы-47
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-172, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-17
130	Плов из отварной птицы	Калорийность-373, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-20
180	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-30
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
Итого за Обед		Калорийность-807, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-91
<u>Полдник</u>		
180	Кефир	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-10
60	Булочка домашняя	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-34
Итого за Полдник		Калорийность-399, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-44
<u>Ужин</u>		
200	Запеканка морковная с творогом	Калорийность-316, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-33
30	Молоко сгущенное	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Чай с сахаром	Калорийность-13, Углеводы-3
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-143, Белки-3, Углеводы-32
Итого за Ужин		Калорийность-571, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-85
Итого за день		Калорийность-2 404, Белки-73, Жиры-120, Углеводы-267

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
150	Чай с молоком	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
30	Батон	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
5	Масло сливочное	Калорийность-374, Жиры-41
Итого за Завтрак I		Калорийность-587, Белки-6, Жиры-45, Углеводы-39
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-129, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-13
100	Плов из отварной птицы	Калорийность-287, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-15
150	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-25
40	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Обед		Калорийность-631, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-72
<u>Полдник</u>		
150	Кефир	Калорийность-84, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8
60	Булочка домашняя	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-34
Итого за Полдник		Калорийность-382, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-42
<u>Ужин</u>		
160	Запеканка морковная с творогом	Калорийность-253, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-27
30	Молоко сгущенное	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
150	Чай с сахаром	Калорийность-10, Углеводы-2
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-100, Белки-2, Углеводы-23
Итого за Ужин		Калорийность-462, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-69
Итого за день		Калорийность-2 062, Белки-59, Жиры-106, Углеводы-222