

**Меню (Сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак 1</b></u>		
200	<b>Каша молочная ячневая жидкая</b>	Калорийность-50
180	<b>Какао смолоком</b>	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28
40	<b>Батон</b>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
5	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-374, Жиры-41
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-693, Белки-7, Жиры-46, Углеводы-48
<u><b>Обед</b></u>		
200	<b>Рассольник ленинградский</b>	Калорийность-169, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-14
130	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	<b>Котлеты рыбные</b>	Калорийность-132, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-14
50	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-155, Жиры-17, Углеводы-2
180	<b>Компот из черной смородины</b>	Калорийность-15 840, Белки-360, Жиры-144, Углеводы-2 628
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-16 542, Белки-386, Жиры-177, Углеводы-2 708
<u><b>Полдник</b></u>		
200	<b>Снежок</b>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
20	<b>Печенье</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
70	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-274, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44

**Меню (Ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак 1</b></u>		
200	<b>Каша молочная ячневая жидкая</b>	Калорийность-50
150	<b>Какао смолоком</b>	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24
30	<b>Батон</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
5	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-374, Жиры-41
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-639, Белки-6, Жиры-45, Углеводы-39
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Рассольник ленинградский</b>	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-11
100	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-20
80	<b>Котлеты рыбные</b>	Калорийность-106, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-11
40	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-124, Жиры-13, Углеводы-1
150	<b>Компот из черной смородины</b>	Калорийность-13 200, Белки-300, Жиры-120, Углеводы-2 190
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-13 750, Белки-320, Жиры-144, Углеводы-2 252
<u><b>Полдник</b></u>		
150	<b>Снежок</b>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16
15	<b>Печенье</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
70	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-215, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34

		<u>Ужин</u>
150	<b><i>Оладьи из творога</i></b>	Калорийность-316, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-28
70	<b><i>Молоко сгущенное</i></b>	Калорийность-231, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-39
180	<b><i>Чай с сахаром</i></b>	Калорийность-12, Углеводы-3
40	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
		<b>Итого за Ужин</b>
		Калорийность-673, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-96
		<b>Итого за день</b>
		Калорийность-18 182, Белки-425, Жиры-252, Углеводы-2 896

		<u>Ужин</u>
100	<b><i>Оладьи из творога</i></b>	Калорийность-210, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-19
60	<b><i>Молоко сгущенное</i></b>	Калорийность-198, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-34
150	<b><i>Чай с сахаром</i></b>	Калорийность-10, Углеводы-2
40	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
		<b>Итого за Ужин</b>
		Калорийность-532, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-81
		<b>Итого за день</b>
		Калорийность-15 136, Белки-349, Жиры-210, Углеводы-2 406