

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
180	Кофе с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17
40	Батон	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
5	Масло сливочное	Калорийность-374, Жиры-41
Итого за Завтрак 1		Калорийность-643, Белки-8, Жиры-46, Углеводы-48
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-18
130	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-230, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-37
70	Курица в соусе с томатом	Калорийность-215, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-3
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-897, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-112
<u>Полдник</u>		
180	Кефир	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-10
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
Итого за Полдник		Калорийность-351, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-55
<u>Ужин</u>		
150	сырники творожные	Калорийность-463, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-32
30	Молоко сгущенное	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
180	Чай с сахаром	Калорийность-12, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-688, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-78

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
150	Кофе с молоком	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
30	Батон	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
5	Масло сливочное	Калорийность-374, Жиры-41
Итого за Завтрак 1		Калорийность-599, Белки-6, Жиры-46, Углеводы-40
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-143, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-13
100	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-29
60	Курица в соусе с томатом	Калорийность-184, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-3
150	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-25
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
Итого за Обед		Калорийность-744, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-94
<u>Полдник</u>		
150	Кефир	Калорийность-84, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
Итого за Полдник		Калорийность-334, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-53
<u>Ужин</u>		
120	сырники творожные	Калорийность-370, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-25
30	Молоко сгущенное	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
150	Чай с сахаром	Калорийность-10, Углеводы-2
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-593, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-70

Итого за день Калорийность-2 579, Белки-86,
Жиры-121, Углеводы-293

Итого за день Калорийность-2 270, Белки-71,
Жиры-107, Углеводы-257