

**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 пшеничная жидкая</b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
180	<b>Кофе с молоком</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17
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-643, Белки-8, Жиры-46, Углеводы-48
<u><b>Обед</b></u>		
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-172, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-17
130	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-373, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-20
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-30
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-807, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-91
<u><b>Полдник</b></u>		
180	<b>Кефир</b>	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-10
60	<b>Печенье</b>	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-351, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-55
<u><b>Ужин</b></u>		
200	<b>Запеканка морковная с творогом</b>	Калорийность-316, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-33
30	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	<b>Кисель из концентрата плового или ягодного</b>	Калорийность-53, Углеводы-13
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-143, Белки-3, Углеводы-32
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-611, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-95

**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 пшеничная жидкая</b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
150	<b>Кофе с молоком</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
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-599, Белки-6, Жиры-46, Углеводы-40
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-129, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-13
100	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-287, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-15
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-25
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-631, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-72
<u><b>Полдник</b></u>		
150	<b>Кефир</b>	Калорийность-84, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8
60	<b>Печенье</b>	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-334, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-53
<u><b>Ужин</b></u>		
160	<b>Запеканка морковная с творогом</b>	Калорийность-253, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-27
30	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
150	<b>Кисель из концентрата плового или ягодного</b>	Калорийность-39, Углеводы-10
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-100, Белки-2, Углеводы-23
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-491, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-77

---

**Итого за день** Калорийность-2 412, Белки-74,  
Жиры-111, Углеводы-289

---

**Итого за день** Калорийность-2 055, Белки-59, Жиры-97,  
Углеводы-242