

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша молочная ячневая жидкая	Калорийность-50
180	Какао смолоком	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28
40	Батон	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
5	Масло сливочное	Калорийность-374, Жиры-41
Итого за Завтрак 1		Калорийность-693, Белки-7, Жиры-46, Углеводы-48
<u>Обед</u>		
200	Рассольник ленинградский	Калорийность-169, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-14
130	Картофельное пюре	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	Котлеты рыбные	Калорийность-132, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-14
50	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-155, Жиры-17, Углеводы-2
180	Компот из черной смородины	Калорийность-15 840, Белки-360, Жиры-144, Углеводы-2 628
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
Итого за Обед		Калорийность-16 542, Белки-386, Жиры-177, Углеводы-2 708
<u>Полдник</u>		
200	Снежок	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
20	Печенье	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		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>Завтрак 1</u>		
200	Каша молочная ячневая жидкая	Калорийность-50
150	Какао смолоком	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24
30	Батон	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
5	Масло сливочное	Калорийность-374, Жиры-41
Итого за Завтрак 1		Калорийность-639, Белки-6, Жиры-45, Углеводы-39
<u>Обед</u>		
150	Рассольник ленинградский	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-11
100	Картофельное пюре	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-20
80	Котлеты рыбные	Калорийность-106, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-11
40	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-124, Жиры-13, Углеводы-1
150	Компот из черной смородины	Калорийность-13 200, Белки-300, Жиры-120, Углеводы-2 190
40	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Обед		Калорийность-13 750, Белки-320, Жиры-144, Углеводы-2 252
<u>Полдник</u>		
150	Снежок	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16
15	Печенье	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-215, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34

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

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