

**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 манная молочная жидкая</b>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-10
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
12	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-898, Белки-1, Жиры-99, Углеводы-1
12	<b>Сыр</b>	Калорийность-44, Белки-3, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-1 255, Белки-13, Жиры-112, Углеводы-48
<u><b>Обед</b></u>		
200	<b>Суп картофельный с крупой</b>	Калорийность-493, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-59
140	<b>Голубцы ленивые</b>	Калорийность-234, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-10
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
30	<b>Соус томатный</b>	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 017, Белки-34, Жиры-41, Углеводы-126
<u><b>Полдник</b></u>		
200	<b>Кисель из концентрата плового или ягодного</b>	Калорийность-53, Углеводы-13
20	<b>Сушка</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-53, Углеводы-13
<u><b>Ужин</b></u>		
130	<b>Котлеты рыбные</b>	Калорийность-172, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-18
70	<b>Салат из отварной свеклы</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-12, Углеводы-3
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-358, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-52

**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 манная молочная жидкая</b>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-10
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
8	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-598, Жиры-66, Углеводы-1
12	<b>Сыр</b>	Калорийность-44, Белки-3, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-911, Белки-10, Жиры-79, Углеводы-40
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Суп картофельный с крупой</b>	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-44
120	<b>Голубцы ленивые</b>	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-9
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-25
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
30	<b>Соус томатный</b>	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-838, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-105
<u><b>Полдник</b></u>		
150	<b>Кисель из концентрата плового или ягодного</b>	Калорийность-39, Углеводы-10
15	<b>Сушка</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-39, Углеводы-10
<u><b>Ужин</b></u>		
100	<b>Котлеты рыбные</b>	Калорийность-132, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-14
60	<b>Салат из отварной свеклы</b>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
150	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-10, Углеводы-2
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-19
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-280, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-40

---

**Итого за день** Калорийность-2 683, Белки-66,  
Жиры-161, Углеводы-239

---

**Итого за день** Калорийность-2 068, Белки-54,  
Жиры-118, Углеводы-195