

**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 овсяная "Геркулес"</b>	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-36
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-937, Белки-15, Жиры-59, Углеводы-84
<u><b>Обед</b></u>		
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-2
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-267, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41
50	<b>тефтели из говядины</b>	Калорийность-134, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-5
180	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-71, Углеводы-17
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
50	<b>свежий огурец</b>	Калорийность-8, Углеводы-1
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-645, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-90
<u><b>Полдник</b></u>		
180	<b>Кефир</b>	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-10
60	<b>Булочка домашняя</b>	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-42
70	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-397, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-59

**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 овсяная "Геркулес"</b>	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-36
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-883, Белки-14, Жиры-58, Углеводы-75
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
160	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-237, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37
40	<b>тефтели из говядины</b>	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-4
150	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-59, Углеводы-14
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
50	<b>свежий огурец</b>	Калорийность-8, Углеводы-1
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-542, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-77
<u><b>Полдник</b></u>		
150	<b>Кефир</b>	Калорийность-84, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8
60	<b>Булочка домашняя</b>	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-42
70	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-380, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-57

		<u>Ужин</u>
230	<b><i>Омлет натуральный</i></b>	Калорийность-106, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-5
60	<b><i>Салат из отварной свеклы</i></b>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
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-284, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-39
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 263, Белки-73, Жиры-117, Углеводы-272

		<u>Ужин</u>
180	<b><i>Омлет натуральный</i></b>	Калорийность-83, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4
40	<b><i>Салат из отварной свеклы</i></b>	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
150	<b><i>Чай с сахаром</i></b>	Калорийность-10, Углеводы-2
30	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b>	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-19
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-213, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-28
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 018, Белки-62, Жиры-105, Углеводы-237