

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша "Дружба"	Калорийность-223, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-27
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
12	Сыр	Калорийность-44, Белки-3, Жиры-4
Итого за Завтрак 1		Калорийность-846, Белки-14, Жиры-58, Углеводы-64
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с рыбой	Калорийность-292, Белки-31, Жиры-7, Углеводы-28
130	Жаркое по домашнему	Калорийность-274, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-13
70	Соленый огурец	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1
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-837, Белки-56, Жиры-25, Углеводы-96
<u>Полдник</u>		
200	Кефир	Калорийность-112, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-11
60	Булочка домашняя	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-34
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-443, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-52
<u>Ужин</u>		
150	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	Калорийность-276, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45
180	Чай с сахаром	Калорийность-12, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-402, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-74

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша "Дружба"	Калорийность-223, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-27
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
12	Сыр	Калорийность-44, Белки-3, Жиры-4
Итого за Завтрак 1		Калорийность-802, Белки-12, Жиры-58, Углеводы-56
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с рыбой	Калорийность-219, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-21
100	Жаркое по домашнему	Калорийность-211, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-10
60	Соленый огурец	Калорийность-8, Углеводы-1
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-678, Белки-42, Жиры-19, Углеводы-81
<u>Полдник</u>		
150	Кефир	Калорийность-84, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8
60	Булочка домашняя	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-34
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-415, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-49
<u>Ужин</u>		
120	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	Калорийность-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36
150	Чай с сахаром	Калорийность-10, Углеводы-2
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-19
Итого за Ужин		Калорийность-317, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-57

Итого за день Калорийность-2 528, Белки-95,
Жиры-111, Углеводы-286

Итого за день Калорийность-2 212, Белки-75,
Жиры-102, Углеводы-243