

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
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
Итого за Завтрак 1		Калорийность-643, Белки-8, Жиры-46, Углеводы-48
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-18
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30
70	Котлеты из говядины	Калорийность-277, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-13
30	Соус томатный	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3
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-950, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-118
<u>Полдник</u>		
180	Кефир	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-10
60	Булочка домашняя	Калорийность-242, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38
Итого за Полдник		Калорийность-343, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-48

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
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
Итого за Завтрак 1		Калорийность-599, Белки-6, Жиры-46, Углеводы-40
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-143, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-13
100	Макаронные изделия отварные	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23
60	Котлеты из говядины	Калорийность-237, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-11
30	Соус томатный	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3
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-796, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-99
<u>Полдник</u>		
150	Кефир	Калорийность-84, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8
60	Булочка домашняя	Калорийность-242, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38
Итого за Полдник		Калорийность-326, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-46

		<u>Ужин</u>
150	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-273, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-16
30	<i>Молоко сгущенное</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
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-498, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-62
Итого за день		Калорийность-2 434, Белки-84, Жиры-110, Углеводы-276

		<u>Ужин</u>
120	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-13
30	<i>Молоко сгущенное</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
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-441, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-58
Итого за день		Калорийность-2 162, Белки-71, Жиры-100, Углеводы-243