

**Меню (Сад)**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                    | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---------------------------------------|---|
| <b><u>Завтрак I</u></b>   |                                       |   |
| 200                       | <b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> | Калорийность-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-39                              |
| 180                       | <b>Кофе с молоком</b>                 | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17                              |
| 40                        | <b>Батон</b>                          | Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                              |
| 5                         | <b>Масло сливочное</b>                | Калорийность-33, Жиры-4   |
| <b>Итого за Завтрак I</b> |                                       | Калорийность-497, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-77                            |
| <b><u>Обед</u></b>        |                                       |   |
| 200                       | <b>Суп картофельный с рыбой</b>       | Калорийность-300, Белки-31, Жиры-7, Углеводы-29                             |
| 180                       | <b>Жаркое по домашнему</b>            | Калорийность-318, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-18                            |
| 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                              |
| 50                        | <b>помидор</b>                        | Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                       | Калорийность-892, Белки-56, Жиры-28, Углеводы-103                           |
| <b><u>Полдник</u></b>     |                                       |   |
| 180                       | <b>Кефир</b>                          | Калорийность-48, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-4                                |
| 20                        | <b>Булочка домашняя</b>               | Калорийность-88, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14                               |
| 70                        | <b>Яблоки</b>                         | Калорийность-33, Углеводы-7   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                       | Калорийность-169, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25                              |
| <b><u>Ужин</u></b>        |                                       |   |
| 150                       | <b>Запеканка из творога</b>           | Калорийность-273, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-16                            |
| 30                        | <b>Молоко сгущенное</b>               | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17                               |
| 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-498, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-62                            |

**Меню (Ясли)**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                    | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---------------------------------------|---|
| <b><u>Завтрак I</u></b>   |                                       |   |
| 200                       | <b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> | Калорийность-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-39                              |
| 150                       | <b>Кофе с молоком</b>                 | Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14                               |
| 30                        | <b>Батон</b>                          | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                               |
| 5                         | <b>Масло сливочное</b>                | Калорийность-33, Жиры-4   |
| <b>Итого за Завтрак I</b> |                                       | Калорийность-454, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-68                            |
| <b><u>Обед</u></b>        |                                       |   |
| 150                       | <b>Суп картофельный с рыбой</b>       | Калорийность-225, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-22                             |
| 160                       | <b>Жаркое по домашнему</b>            | Калорийность-283, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-16                            |
| 150                       | <b>Компот из смеси сухофруктов</b>    | Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-25                                      |
| 40                        | <b>Хлеб ржаной</b>                    | Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19                              |
| 50                        | <b>помидор</b>                        | Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                       | Калорийность-735, Белки-45, Жиры-23, Углеводы-84                            |
| <b><u>Полдник</u></b>     |                                       |   |
| 150                       | <b>Кефир</b>                          | Калорийность-40, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3                                |
| 20                        | <b>Булочка домашняя</b>               | Калорийность-88, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14                               |
| 70                        | <b>Яблоки</b>                         | Калорийность-33, Углеводы-7   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                       | Калорийность-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24                              |
| <b><u>Ужин</u></b>        |                                       |   |
| 120                       | <b>Запеканка из творога</b>           | Калорийность-218, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-13                            |
| 30                        | <b>Молоко сгущенное</b>               | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17                               |
| 150                       | <b>Чай с сахаром</b>                  | Калорийность-10, Углеводы-2   |
| 40                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                 | Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26                                      |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                       | Калорийность-441, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-58                            |

---

**Итого за день** Калорийность-2 056, Белки-99, Жиры-65,  
Углеводы-267

---

**Итого за день** Калорийность-1 791, Белки-81, Жиры-57,  
Углеводы-234