

**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 "Дружба"</b>	Калорийность-223, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-27
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
5	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-374, Жиры-41
12	<b>Сыр</b>	Калорийность-44, Белки-3, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-846, Белки-14, Жиры-58, Углеводы-64
<u><b>Обед</b></u>		
200	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Калорийность-292, Белки-31, Жиры-7, Углеводы-28
130	<b>Жаркое по домашнему</b>	Калорийность-274, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-13
70	<b>Соленый огурец</b>	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1
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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-837, Белки-56, Жиры-25, Углеводы-96
<u><b>Полдник</b></u>		
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-112, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-11
60	<b>Булочка домашняя</b>	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-34
70	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-443, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-52
<u><b>Ужин</b></u>		
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая с молоком</b>	Калорийность-276, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-45
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-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><b>Завтрак 1</b></u>		
200	<b>Каша "Дружба"</b>	Калорийность-223, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-27
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
5	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-374, Жиры-41
12	<b>Сыр</b>	Калорийность-44, Белки-3, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-802, Белки-12, Жиры-58, Углеводы-56
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Калорийность-219, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-21
100	<b>Жаркое по домашнему</b>	Калорийность-211, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-10
60	<b>Соленый огурец</b>	Калорийность-8, Углеводы-1
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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-678, Белки-42, Жиры-19, Углеводы-81
<u><b>Полдник</b></u>		
150	<b>Кефир</b>	Калорийность-84, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8
60	<b>Булочка домашняя</b>	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-34
70	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-415, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-49
<u><b>Ужин</b></u>		
120	<b>Каша гречневая рассыпчатая с молоком</b>	Калорийность-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36
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-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