

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-244, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-40 |
| 180 | Кофе с молоком | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17 |
| 40 | Батон | Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21 |
| 5 | Масло сливочное | Калорийность-33, Жиры-4 |
| Итого за Завтрак 1 | | Калорийность-483, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-78 |
| <u>Обед</u> | | |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми | Калорийность-218, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-20 |
| 130 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-230, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-37 |
| 70 | Курица в соусе с томатом | Калорийность-243, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-4 |
| 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-953, Белки-43, Жиры-19, Углеводы-115 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 180 | Кефир | Калорийность-48, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-4 |
| 60 | Печенье | Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-298, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 150 | сырники творожные | Калорийность-420, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-34 |
| 30 | Молоко сгущенное | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17 |
| 180 | Чай с сахаром | Калорийность-12, Углеводы-3 |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-645, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-80 |

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-244, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-40 |
| 150 | Кофе с молоком | Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14 |
| 30 | Батон | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 |
| 5 | Масло сливочное | Калорийность-33, Жиры-4 |
| Итого за Завтрак 1 | | Калорийность-440, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-69 |
| <u>Обед</u> | | |
| 150 | Суп картофельный с бобовыми | Калорийность-164, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-15 |
| 100 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-29 |
| 60 | Курица в соусе с томатом | Калорийность-209, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-4 |
| 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-790, Белки-36, Жиры-15, Углеводы-97 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 150 | Кефир | Калорийность-40, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3 |
| 60 | Печенье | Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-290, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-48 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 120 | сырники творожные | Калорийность-336, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-28 |
| 30 | Молоко сгущенное | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17 |
| 150 | Чай с сахаром | Калорийность-10, Углеводы-2 |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26 |
| Итого за Ужин | | Калорийность-559, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-73 |

Итого за день Калорийность-2 379, Белки-91, Жиры-71,
Углеводы-322

Итого за день Калорийность-2 079, Белки-76, Жиры-61,
Углеводы-287