

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша овсяная Геркулес "	Калорийность-292, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-36
180	Какао смолоком	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29
40	Батон	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
5	Масло сливочное	Калорийность-33, Жиры-4
12	Сыр	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-1
Итого за Завтрак 1		Калорийность-649, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-87
<u>Обед</u>		
200	Свекольник	Калорийность-193, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-13
60	Макаронные изделия отварные	Калорийность-51, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
130	тефтели из говядины	Калорийность-291, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-13
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-96, Углеводы-22
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
70	Соус томатный	Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
50	свежий огурец	Калорийность-8, Углеводы-1
Итого за Обед		Калорийность-836, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-87
<u>Полдник</u>		
200	молоко кипячёное	Калорийность-104, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-9
60	Булочка домашняя	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-42
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-400, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-58

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша овсяная Геркулес "	Калорийность-292, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-36
150	Какао смолоком	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
30	Батон	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
5	Масло сливочное	Калорийность-33, Жиры-4
12	Сыр	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-1
Итого за Завтрак 1		Калорийность-595, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-77
<u>Обед</u>		
150	Свекольник	Калорийность-145, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-10
100	Макаронные изделия отварные	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11
60	тефтели из говядины	Калорийность-134, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-6
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-80, Углеводы-19
40	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
200	Соус томатный	Калорийность-196, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-24
50	свежий огурец	Калорийность-8, Углеводы-1
Итого за Обед		Калорийность-752, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-90
<u>Полдник</u>		
150	молоко кипячёное	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
60	Булочка домашняя	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-42
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-374, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-56

		<u>Ужин</u>
135	Омлет натуральный	Калорийность-62, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3
60	Салат из моркови отварной	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
180	Чай с сахаром	Калорийность-12, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-265, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-37
Итого за день		Калорийность-2 150, Белки-81, Жиры-91, Углеводы-269

		<u>Ужин</u>
135	Омлет натуральный	Калорийность-62, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3
40	Салат из моркови отварной	Калорийность-51, Жиры-4, Углеводы-4
150	Чай с сахаром	Калорийность-10, Углеводы-2
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-19
Итого за Ужин		Калорийность-209, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-28
Итого за день		Калорийность-1 930, Белки-66, Жиры-82, Углеводы-251