

**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 рисовая молочная жидкая</b>      | Калорийность-324, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-49                             |
| 180                       | <b>Какао смолоком</b>                    | Калорийность-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28                              |
| 40                        | <b>Батон</b>                             | Калорийность-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20                              |
| 5                         | <b>Масло сливочное</b>                   | Калорийность-374, Жиры-41   |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |  | Калорийность-967, Белки-15, Жиры-57, Углеводы-97                            |
| <u><b>Обед</b></u>        |  |   |
| 200                       | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> | Калорийность-36, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-2                                |
| 180                       | <b>Отварной картофель</b>                | Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30                              |
| 50                        | <b>Курица в соусе с томатом</b>          | Калорийность-153, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-2                              |
| 180                       | <b>Компот из свежих яблок</b>            | Калорийность-71, Углеводы-17  |
| 50                        | <b>Хлеб ржаной</b>                       | Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24                              |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | Калорийность-584, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-75                            |
| <u><b>Полдник</b></u>     |  |   |
| 180                       | <b>молоко кипячёное</b>                  | Калорийность-94, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8                                |
| 60                        | <b>Печенье</b>                           | Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45                              |
| 70                        | <b>Яблоки</b>                            | Калорийность-33, Углеводы-7   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | Калорийность-377, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-60                            |
| <u><b>Ужин</b></u>        |  |   |
| 230                       | <b>Омлет натуральный</b>                 | Калорийность-106, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-5                             |
| 60                        | <b>Салат из отварной свеклы</b>          | Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5                                |
| 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-284, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-39                            |

**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 рисовая молочная жидкая</b>      | Калорийность-324, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-49                             |
| 150                       | <b>Какао смолоком</b>                    | Калорийность-136, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24                              |
| 30                        | <b>Батон</b>                             | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                               |
| 5                         | <b>Масло сливочное</b>                   | Калорийность-374, Жиры-41   |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |  | Калорийность-913, Белки-14, Жиры-56, Углеводы-88                            |
| <u><b>Обед</b></u>        |  |   |
| 150                       | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> | Калорийность-27, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2                                |
| 160                       | <b>Отварной картофель</b>                | Калорийность-173, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-27                              |
| 40                        | <b>Курица в соусе с томатом</b>          | Калорийность-123, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2                              |
| 150                       | <b>Компот из свежих яблок</b>            | Калорийность-59, Углеводы-14  |
| 40                        | <b>Хлеб ржаной</b>                       | Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19                              |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | Калорийность-486, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-64                            |
| <u><b>Полдник</b></u>     |  |   |
| 150                       | <b>молоко кипячёное</b>                  | Калорийность-78, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7                                |
| 60                        | <b>Печенье</b>                           | Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45                              |
| 70                        | <b>Яблоки</b>                            | Калорийность-33, Углеводы-7   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |  | Калорийность-361, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-59                             |
| <u><b>Ужин</b></u>        |  |   |
| 180                       | <b>Омлет натуральный</b>                 | Калорийность-83, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4                              |
| 40                        | <b>Салат из отварной свеклы</b>          | Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3                                |
| 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-213, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-28                            |

---

**Итого за день** Калорийность-2 212, Белки-67,  
Жиры-116, Углеводы-271

---

**Итого за день** Калорийность-1 973, Белки-56,  
Жиры-104, Углеводы-239