

**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 манная молочная жидкая</b>	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31
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
12	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-79, Жиры-9
12	<b>Сыр</b>	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-1
<b>Итого за Завтрак I</b>		Калорийность-550, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-70
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с крупой</b>	Калорийность-546, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-58
140	<b>Голубцы ленивые</b>	Калорийность-325, Белки-13, Жиры-26, Углеводы-10
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
30	<b>Соус томатный</b>	Калорийность-29, Жиры-2, Углеводы-4
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1162, Белки-36, Жиры-52, Углеводы-126
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Кисель из концентрата плового или ягодного</b>	Калорийность-53, Углеводы-13
20	<b>Сушка</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-53, Углеводы-13
<b><u>Ужин</u></b>		
130	<b>Котлеты рыбные</b>	Калорийность-172, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-18
70	<b>Салат из отварной свеклы</b>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, 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-358, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-52

**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 манная молочная жидкая</b>	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31
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
8	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-53, Жиры-6
12	<b>Сыр</b>	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-1
<b>Итого за Завтрак I</b>		Калорийность-481, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-61
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп картофельный с крупой</b>	Калорийность-409, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-44
120	<b>Голубцы ленивые</b>	Калорийность-278, Белки-11, Жиры-22, Углеводы-9
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
30	<b>Соус томатный</b>	Калорийность-29, Жиры-2, Углеводы-4
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-956, Белки-30, Жиры-42, Углеводы-106
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Кисель из концентрата плового или ягодного</b>	Калорийность-39, Углеводы-10
15	<b>Сушка</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-39, Углеводы-10
<b><u>Ужин</u></b>		
100	<b>Котлеты рыбные</b>	Калорийность-132, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-14
60	<b>Салат из отварной свеклы</b>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
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-280, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-40

---

**Итого за день** Калорийность-2 123, Белки-71, Жиры-83,  
Углеводы-261

---

**Итого за день** Калорийность-1 756, Белки-59, Жиры-68,  
Углеводы-217