

**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 молочная ячневая жидкая</b>	Калорийность-50
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
12	<b>Сыр</b>	Калорийность-44, Белки-3, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-737, Белки-10, Жиры-50, Углеводы-48
<u><b>Обед</b></u>		
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-18
130	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	<b>Гуляш из говядины</b>	
50	<b>свежий огурец</b>	Калорийность-8, Углеводы-1
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-515, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-86
<u><b>Полдник</b></u>		
200	<b>Кисель из концентрата плового или ягодного</b>	Калорийность-53, Углеводы-13
20	<b>Печенье</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
70	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-169, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-35

**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 молочная ячневая жидкая</b>	Калорийность-50
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
12	<b>Сыр</b>	Калорийность-44, Белки-3, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-683, Белки-9, Жиры-49, Углеводы-39
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-143, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-13
100	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-20
80	<b>Гуляш из говядины</b>	
40	<b>свежий огурец</b>	Калорийность-6, Углеводы-1
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-402, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-67
<u><b>Полдник</b></u>		
150	<b>Кисель из концентрата плового или ягодного</b>	Калорийность-39, Углеводы-10
15	<b>Печенье</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
70	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-135, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

		<u>Ужин</u>
150	<b>Картофель отварной</b>	
70	<b>Котлеты рыбные</b>	Калорийность-93, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-10
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-12, Углеводы-3
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
		<hr/>
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-219, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-39
		<hr/>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 640, Белки-41, Жиры-66, Углеводы-208

		<u>Ужин</u>
100	<b>Картофель отварной</b>	
60	<b>Котлеты рыбные</b>	Калорийность-79, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-8
150	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-10, Углеводы-2
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
		<hr/>
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-203, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-36
		<hr/>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 423, Белки-32, Жиры-60, Углеводы-170