

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-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11 |
| 180 | Кофе с молоком | Калорийность-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17 |
| 40 | Батон | Калорийность-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20 |
| 5 | Масло сливочное | Калорийность-374, Жиры-41 |
| Итого за Завтрак 1 | | Калорийность-643, Белки-8, Жиры-46, Углеводы-48 |
| <u>Обед</u> | | |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми | Калорийность-190, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-18 |
| 130 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-230, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-37 |
| 70 | Курица в соусе с томатом | Калорийность-215, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-3 |
| 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-897, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-112 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 180 | Кефир | Калорийность-101, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-10 |
| 60 | Печенье | Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-351, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-55 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 150 | сырники творожные | Калорийность-463, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-32 |
| 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-688, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-78 |

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-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11 |
| 150 | Кофе с молоком | Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14 |
| 30 | Батон | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 |
| 5 | Масло сливочное | Калорийность-374, Жиры-41 |
| Итого за Завтрак 1 | | Калорийность-599, Белки-6, Жиры-46, Углеводы-40 |
| <u>Обед</u> | | |
| 150 | Суп картофельный с бобовыми | Калорийность-143, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-13 |
| 100 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-29 |
| 60 | Курица в соусе с томатом | Калорийность-184, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-3 |
| 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-744, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-94 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 150 | Кефир | Калорийность-84, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8 |
| 60 | Печенье | Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-334, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-53 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 120 | сырники творожные | Калорийность-370, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-25 |
| 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-593, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-70 |

Итого за день Калорийность-2 579, Белки-86,
Жиры-121, Углеводы-293

Итого за день Калорийность-2 270, Белки-71,
Жиры-107, Углеводы-257