

**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 молочная пшеничная жидкая</b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
180	<b>Кофе с молоком</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17
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 I</b>		Калорийность-643, Белки-8, Жиры-46, Углеводы-48
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-18
130	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30
70	<b>Котлеты из говядины</b>	Калорийность-277, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-13
30	<b>Соус томатный</b>	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3
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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-950, Белки-39, Жиры-35, Углеводы-118
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Кефир</b>	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-10
60	<b>Булочка домашняя</b>	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-34
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-399, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-44

**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 молочная пшеничная жидкая</b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
150	<b>Кофе с молоком</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
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 I</b>		Калорийность-599, Белки-6, Жиры-46, Углеводы-40
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-143, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-13
100	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23
60	<b>Котлеты из говядины</b>	Калорийность-237, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-11
30	<b>Соус томатный</b>	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3
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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-796, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-99
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Кефир</b>	Калорийность-84, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8
60	<b>Булочка домашняя</b>	Калорийность-298, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-34
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-382, Белки-11, Жиры-19, Углеводы-42

		<u>Ужин</u>
150	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-273, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-16
30	<i>Молоко сгущенное</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-12, Углеводы-3
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-498, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-62
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 490, Белки-84, Жиры-118, Углеводы-272

		<u>Ужин</u>
120	<i>Запеканка из творога</i>	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-13
30	<i>Молоко сгущенное</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-10, Углеводы-2
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-441, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-58
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 218, Белки-71, Жиры-108, Углеводы-239