

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша овсяная "Геркулес"	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-36
180	Какао смолоком	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28
40	Батон	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
5	Масло сливочное	Калорийность-374, Жиры-41
Итого за Завтрак 1		Калорийность-937, Белки-15, Жиры-59, Углеводы-84
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-2
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-267, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-41
50	тефтели из говядины	Калорийность-134, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-5
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-71, Углеводы-17
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
50	свежий огурец	Калорийность-8, Углеводы-1
Итого за Обед		Калорийность-645, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-90
<u>Полдник</u>		
180	Кефир	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-10
60	Булочка домашняя	Калорийность-242, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-376, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-55

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша овсяная "Геркулес"	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-36
150	Какао смолоком	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24
30	Батон	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
5	Масло сливочное	Калорийность-374, Жиры-41
Итого за Завтрак 1		Калорийность-883, Белки-14, Жиры-58, Углеводы-75
<u>Обед</u>		
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
160	Макаронные изделия отварные	Калорийность-237, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37
40	тефтели из говядины	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-4
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-59, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
50	свежий огурец	Калорийность-8, Углеводы-1
Итого за Обед		Калорийность-542, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-77
<u>Полдник</u>		
150	Кефир	Калорийность-84, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8
60	Булочка домашняя	Калорийность-242, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-359, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-53

		<u>Ужин</u>
230	<i>Омлет натуральный</i>	Калорийность-106, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-5
60	<i>Салат из отварной свеклы</i>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-12, Углеводы-3
40	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-284, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-39
Итого за день		Калорийность-2 242, Белки-73, Жиры-116, Углеводы-268

		<u>Ужин</u>
180	<i>Омлет натуральный</i>	Калорийность-83, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4
40	<i>Салат из отварной свеклы</i>	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
150	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-10, Углеводы-2
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-19
Итого за Ужин		Калорийность-213, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-28
Итого за день		Калорийность-1 997, Белки-62, Жиры-104, Углеводы-233