

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша молочная ячневая жидкая	Калорийность-50
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-693, Белки-7, Жиры-46, Углеводы-48
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-2
130	Картофельное пюре	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
70	суфле из говяжьей печени	Калорийность-113, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-7
50	Соленый огурец	Калорийность-6, Углеводы-1
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-534, Белки-22, Жиры-10, Углеводы-90
<u>Полдник</u>		
200	Снежок	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-441, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-74

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша молочная ячневая жидкая	Калорийность-50
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-639, Белки-6, Жиры-45, Углеводы-39
<u>Обед</u>		
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
100	Картофельное пюре	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-20
60	суфле из говяжьей печени	Калорийность-97, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-6
40	Соленый огурец	Калорийность-5, Углеводы-1
150	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-25
40	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Обед		Калорийность-434, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-73
<u>Полдник</u>		
150	Снежок	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-402, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-68

		<u>Ужин</u>
130	Макаронные изделия отварные	Калорийность-193, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-30
70	Сыр	Калорийность-255, Белки-16, Жиры-21
180	Чай с сахаром	Калорийность-12, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-574, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-59
Итого за день		Калорийность-2 242, Белки-62, Жиры-94, Углеводы-271

		<u>Ужин</u>
100	Макаронные изделия отварные	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23
60	Сыр	Калорийность-218, Белки-14, Жиры-18
150	Чай с сахаром	Калорийность-10, Углеводы-2
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-490, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-51
Итого за день		Калорийность-1 965, Белки-52, Жиры-84, Углеводы-231