

**Меню (Сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-693, Белки-7, Жиры-46, Углеводы-48
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-2
130	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
70	<b>суфле из говяжьей печени</b>	Калорийность-113, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-7
50	<b>Соленый огурец</b>	Калорийность-6, Углеводы-1
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-534, Белки-22, Жиры-10, Углеводы-90
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Снежок</b>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
60	<b>Печенье</b>	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
70	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		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)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-639, Белки-6, Жиры-45, Углеводы-39
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
100	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-20
60	<b>суфле из говяжьей печени</b>	Калорийность-97, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-6
40	<b>Соленый огурец</b>	Калорийность-5, Углеводы-1
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-25
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-434, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-73
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Снежок</b>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16
60	<b>Печенье</b>	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
70	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-402, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-68

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

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