

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-10
180	Кофе с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17
40	Батон	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
12	Масло сливочное	Калорийность-898, Белки-1, Жиры-99, Углеводы-1
12	Сыр	Калорийность-44, Белки-3, Жиры-4
Итого за Завтрак 1		Калорийность-1 255, Белки-13, Жиры-112, Углеводы-48
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с крупой	Калорийность-493, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-59
140	Голубцы ленивые	Калорийность-234, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-10
180	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-30
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
30	Соус томатный	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3
Итого за Обед		Калорийность-1 017, Белки-34, Жиры-41, Углеводы-126
<u>Полдник</u>		
200	Кисель из концентрата плового или ягодного	Калорийность-53, Углеводы-13
20	Сушка	
Итого за Полдник		Калорийность-53, Углеводы-13
<u>Ужин</u>		
130	Котлеты рыбные	Калорийность-172, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-18
70	Салат из отварной свеклы	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
180	Чай с сахаром	Калорийность-12, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-358, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-52

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-10
150	Кофе с молоком	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
30	Батон	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
8	Масло сливочное	Калорийность-598, Жиры-66, Углеводы-1
12	Сыр	Калорийность-44, Белки-3, Жиры-4
Итого за Завтрак 1		Калорийность-911, Белки-10, Жиры-79, Углеводы-40
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с крупой	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-44
120	Голубцы ленивые	Калорийность-200, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-9
150	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-25
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
30	Соус томатный	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3
Итого за Обед		Калорийность-838, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-105
<u>Полдник</u>		
150	Кисель из концентрата плового или ягодного	Калорийность-39, Углеводы-10
15	Сушка	
Итого за Полдник		Калорийность-39, Углеводы-10
<u>Ужин</u>		
100	Котлеты рыбные	Калорийность-132, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-14
60	Салат из отварной свеклы	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
150	Чай с сахаром	Калорийность-10, Углеводы-2
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-19
Итого за Ужин		Калорийность-280, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-40

Итого за день Калорийность-2 683, Белки-66,
Жиры-161, Углеводы-239

Итого за день Калорийность-2 068, Белки-54,
Жиры-118, Углеводы-195