

**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 пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-246, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38
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 1</b>		Калорийность-825, Белки-13, Жиры-51, Углеводы-75
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Калорийность-292, Белки-31, Жиры-7, Углеводы-28
180	<b>Капуста тушёная</b>	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22
60	<b>Котлеты из говядины</b>	Калорийность-237, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-11
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-938, Белки-55, Жиры-30, Углеводы-115
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>молоко кипячёное</b>	Калорийность-94, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8
20	<b>Ватрушkas с творогом</b>	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-8
70	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-184, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-23
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Рагу овощное</b>	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-14
30	<b>Яйцо вареное</b>	Калорийность-1, Белки-4, Жиры-3
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-329, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-43

**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 пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-246, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38
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 1</b>		Калорийность-781, Белки-11, Жиры-51, Углеводы-67
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Калорийность-219, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-21
160	<b>Капуста тушёная</b>	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-19
40	<b>Котлеты из говядины</b>	Калорийность-158, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-7
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-723, Белки-41, Жиры-21, Углеводы-91
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>молоко кипячёное</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
20	<b>Ватрушkas с творогом</b>	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-8
70	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-168, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-22
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Рагу овощное</b>	Калорийность-162, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-11
30	<b>Яйцо вареное</b>	Калорийность-1, Белки-4, Жиры-3
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-287, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-39

---

**Итого за день** Калорийность-2 276, Белки-85,  
Жиры-106, Углеводы-256

---

**Итого за день** Калорийность-1 959, Белки-67, Жиры-93,  
Углеводы-219