

**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 овсяная "Геркулес"</b>	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-36
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-937, Белки-15, Жиры-59, Углеводы-84
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Калорийность-167, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-9
60	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-186, Жиры-20, Углеводы-2
130	<b>Отварной картофель</b>	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
180	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-71, Углеводы-17
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
70	<b>Печень говяжья по-страгоновски</b>	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-1
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-771, Белки-18, Жиры-46, Углеводы-75
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Кефир</b>	Калорийность-112, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-11
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-395, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-63

**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 овсяная "Геркулес"</b>	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-36
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-883, Белки-14, Жиры-58, Углеводы-75
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-7
100	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	Калорийность-310, Жиры-33, Углеводы-3
60	<b>Отварной картофель</b>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10
150	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-59, Углеводы-14
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
200	<b>Печень говяжья по-страгоновски</b>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-22, Углеводы-3
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-882, Белки-15, Жиры-66, Углеводы-56
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Кефир</b>	Калорийность-84, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8
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-367, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-60

		<u>Ужин</u>
135	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-62, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3
60	<b>Салат из отварной свеклы</b>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
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-240, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-37
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 343, Белки-61, Жиры-131, Углеводы-259

		<u>Ужин</u>
135	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-62, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3
40	<b>Салат из отварной свеклы</b>	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
150	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-10, Углеводы-2
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-19
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-192, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-27
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 324, Белки-55, Жиры-148, Углеводы-218