

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша овсяная "Геркулес"	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-36
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-937, Белки-15, Жиры-59, Углеводы-84
<u>Обед</u>		
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-167, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-9
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-186, Жиры-20, Углеводы-2
130	Отварной картофель	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-71, Углеводы-17
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
70	Печень говяжья по-страгоновски	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-1
Итого за Обед		Калорийность-771, Белки-18, Жиры-46, Углеводы-75
<u>Полдник</u>		
200	Кефир	Калорийность-112, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-11
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		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)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша овсяная "Геркулес"	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-36
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-883, Белки-14, Жиры-58, Углеводы-75
<u>Обед</u>		
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-7
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-310, Жиры-33, Углеводы-3
60	Отварной картофель	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-59, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
200	Печень говяжья по-страгоновски	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-22, Углеводы-3
Итого за Обед		Калорийность-882, Белки-15, Жиры-66, Углеводы-56
<u>Полдник</u>		
150	Кефир	Калорийность-84, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-367, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-60

		<u>Ужин</u>
135	Омлет натуральный	Калорийность-62, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3
60	Салат из отварной свеклы	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
180	Чай с сахаром	Калорийность-12, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-240, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-37
Итого за день		Калорийность-2 343, Белки-61, Жиры-131, Углеводы-259

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