

**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 пшеничная жидкая</b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
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-643, Белки-8, Жиры-46, Углеводы-48
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-18
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-230, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-37
70	<b>Курица в соусе с томатом</b>	Калорийность-215, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-3
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-897, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-112
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Кефир</b>	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-10
60	<b>Печенье</b>	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-351, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-55
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>сырники творожные</b>	Калорийность-463, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-32
30	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
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-688, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-78

**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 пшеничная жидкая</b>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
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-599, Белки-6, Жиры-46, Углеводы-40
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-143, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-13
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-29
60	<b>Курица в соусе с томатом</b>	Калорийность-184, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-3
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-25
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-744, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-94
<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
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-334, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-53
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>сырники творожные</b>	Калорийность-370, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-25
30	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
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-593, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-70

---

**Итого за день** Калорийность-2 579, Белки-86,  
Жиры-121, Углеводы-293

---

**Итого за день** Калорийность-2 270, Белки-71,  
Жиры-107, Углеводы-257