

**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 ячневая жидкая</b>	Калорийность-213, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-33
180	<b>Какао смолоком</b>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29
40	<b>Батон</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
5	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-33, Жиры-4
12	<b>Сыр</b>	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-1
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-570, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-84
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-218, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-20
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-230, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-37
100	<b>Гуляш из говядины</b>	
180	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-96, Углеводы-22
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
50	<b>свежий огурец</b>	Калорийность-8, Углеводы-1
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-681, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-104
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Кисель из концентрата плового или ягодного</b>	Калорийность-53, Углеводы-13
20	<b>Печенье</b>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
70	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-169, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-35

**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 ячневая жидкая</b>	Калорийность-213, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-33
150	<b>Какао смолоком</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
30	<b>Батон</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
5	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-33, Жиры-4
12	<b>Сыр</b>	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-1
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-516, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-74
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	Калорийность-164, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-15
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-29
80	<b>Гуляш из говядины</b>	
150	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-80, Углеводы-19
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
50	<b>свежий огурец</b>	Калорийность-8, Углеводы-1
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-533, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-83
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Кисель из концентрата плового или ягодного</b>	Калорийность-39, Углеводы-10
15	<b>Печенье</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
70	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-135, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

		<u>Ужин</u>
150	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24
70	<b>Котлеты рыбные</b>	Калорийность-93, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-10
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-383, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-63
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 803, Белки-59, Жиры-43, Углеводы-286

		<u>Ужин</u>
100	<b>Картофель отварной</b>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16
60	<b>Котлеты рыбные</b>	Калорийность-79, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-8
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-312, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-52
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 496, Белки-48, Жиры-35, Углеводы-237