

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-10
180	Кофе с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17
40	Батон	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
12	Масло сливочное	Калорийность-898, Белки-1, Жиры-99, Углеводы-1
Итого за Завтрак 1		Калорийность-1 211, Белки-10, Жиры-108, Углеводы-48
<u>Обед</u>		
200	Суп с крупой	Калорийность-171, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-11
140	Капуста тушённая с говядиной	Калорийность-461, Белки-22, Жиры-36, Углеводы-14
180	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-30
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
Итого за Обед		Калорийность-894, Белки-35, Жиры-48, Углеводы-79
<u>Полдник</u>		
200	Кисель из концентрата плового или ягодного	Калорийность-53, Углеводы-13
20	Сушка	
Итого за Полдник		Калорийность-53, Углеводы-13
<u>Ужин</u>		
130	Горошек зеленый отварной	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-9
70	Тефтели рыбные	Калорийность-86, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-7
60	Соус томатный	Калорийность-55, Жиры-3, Углеводы-7
180	Чай с сахаром	Калорийность-12, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-342, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-52
Итого за день		Калорийность-2 500, Белки-57, Жиры-164, Углеводы-192

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-10
150	Кофе с молоком	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
30	Батон	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
8	Масло сливочное	Калорийность-598, Жиры-66, Углеводы-1
Итого за Завтрак 1		Калорийность-867, Белки-7, Жиры-75, Углеводы-40
<u>Обед</u>		
150	Суп с крупой	Калорийность-128, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-8
120	Капуста тушённая с говядиной	Калорийность-395, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-12
150	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-25
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
Итого за Обед		Калорийность-763, Белки-30, Жиры-41, Углеводы-69
<u>Полдник</u>		
150	Кисель из концентрата плового или ягодного	Калорийность-39, Углеводы-10
15	Сушка	
Итого за Полдник		Калорийность-39, Углеводы-10
<u>Ужин</u>		
100	Горошек зеленый отварной	Калорийность-58, Белки-3, Углеводы-7
60	Тефтели рыбные	Калорийность-74, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-6
40	Соус томатный	Калорийность-37, Жиры-2, Углеводы-4
150	Чай с сахаром	Калорийность-10, Углеводы-2
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-19
Итого за Ужин		Калорийность-265, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-38
Итого за день		Калорийность-1 934, Белки-47, Жиры-122, Углеводы-157