

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-324, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-49
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-967, Белки-15, Жиры-57, Углеводы-97
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-2
180	Отварной картофель	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30
50	Курица в соусе с томатом	Калорийность-153, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-2
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-71, Углеводы-17
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
Итого за Обед		Калорийность-584, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-75
<u>Полдник</u>		
180	молоко кипячёное	Калорийность-94, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-377, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-60
<u>Ужин</u>		
230	Омлет натуральный	Калорийность-106, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-5
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-284, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-39

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-324, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-49
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-913, Белки-14, Жиры-56, Углеводы-88
<u>Обед</u>		
150	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
160	Отварной картофель	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-27
40	Курица в соусе с томатом	Калорийность-123, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-59, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Обед		Калорийность-486, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-64
<u>Полдник</u>		
150	молоко кипячёное	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-361, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-59
<u>Ужин</u>		
180	Омлет натуральный	Калорийность-83, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4
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-213, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-28

Итого за день Калорийность-2 212, Белки-67,
Жиры-116, Углеводы-271

Итого за день Калорийность-1 973, Белки-56,
Жиры-104, Углеводы-239