

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша молочная ячневая жидкая	Калорийность-50
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-693, Белки-7, Жиры-46, Углеводы-48
<u>Обед</u>		
200	Суп с крупой	Калорийность-171, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-11
130	Картофельное пюре	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
70	суфле из говядины	Калорийность-192, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-1
50	свежий огурец	Калорийность-8, Углеводы-1
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-71, Углеводы-17
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
Итого за Обед		Калорийность-688, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-80
<u>Полдник</u>		
200	Кисель из концентрата плового или ягодного	Калорийность-53, Углеводы-13
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-65

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша молочная ячневая жидкая	Калорийность-50
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-639, Белки-6, Жиры-45, Углеводы-39
<u>Обед</u>		
150	Суп с крупой	Калорийность-128, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-8
100	Картофельное пюре	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-20
60	суфле из говядины	Калорийность-165, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-1
40	свежий огурец	Калорийность-6, Углеводы-1
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-59, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Обед		Калорийность-552, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-63
<u>Полдник</u>		
150	Кисель из концентрата плового или ягодного	Калорийность-39, Углеводы-10
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-322, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-62

		<u>Ужин</u>
130	Капуста тушёная	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
70	Тефтели рыбные	Калорийность-86, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-7
180	Чай с сахаром	Калорийность-12, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
		Итого за Ужин
		Калорийность-318, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-52
		Итого за день
		Калорийность-2 035, Белки-53, Жиры-88, Углеводы-245

		<u>Ужин</u>
100	Капуста тушёная	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
60	Тефтели рыбные	Калорийность-74, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-6
150	Чай с сахаром	Калорийность-10, Углеводы-2
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
		Итого за Ужин
		Калорийность-280, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46
		Итого за день
		Калорийность-1 793, Белки-45, Жиры-80, Углеводы-210