

**Меню (Сад)**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                    | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---------------------------------------|---|
| <u><b>Завтрак I</b></u>   |                                       |   |
| 200                       | <b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> | Калорийность-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-39                              |
| 180                       | <b>Кофе с молоком</b>                 | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17                              |
| 40                        | <b>Батон</b>                          | Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                              |
| 5                         | <b>Масло сливочное</b>                | Калорийность-33, Жиры-4   |
| <b>Итого за Завтрак I</b> |                                       | Калорийность-497, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-77                            |
| <u><b>Обед</b></u>        |                                       |   |
| 200                       | <b>Суп картофельный с рыбой</b>       | Калорийность-300, Белки-31, Жиры-7, Углеводы-29                             |
| 130                       | <b>Капуста тушёная</b>                | Калорийность-106, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16                              |
| 70                        | <b>Котлеты из говядины</b>            | Калорийность-277, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-13                            |
| 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                              |
| 50                        | <b>помидор</b>                        | Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                       | Калорийность-957, Белки-57, Жиры-30, Углеводы-114                           |
| <u><b>Полдник</b></u>     |                                       |   |
| 200                       | <b>молоко кипячёное</b>               | Калорийность-104, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-9                               |
| 60                        | <b>Булочка домашняя</b>               | Калорийность-263, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-42                              |
| 70                        | <b>Яблоки</b>                         | Калорийность-33, Углеводы-7   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                       | Калорийность-400, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-58                            |

**Меню (Ясли)**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                    | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---------------------------------------|---|
| <u><b>Завтрак I</b></u>   |                                       |   |
| 200                       | <b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> | Калорийность-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-39                              |
| 150                       | <b>Кофе с молоком</b>                 | Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14                               |
| 30                        | <b>Батон</b>                          | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15                               |
| 5                         | <b>Масло сливочное</b>                | Калорийность-33, Жиры-4   |
| <b>Итого за Завтрак I</b> |                                       | Калорийность-454, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-68                            |
| <u><b>Обед</b></u>        |                                       |   |
| 150                       | <b>Суп картофельный с рыбой</b>       | Калорийность-225, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-22                             |
| 100                       | <b>Капуста тушёная</b>                | Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12                               |
| 60                        | <b>Котлеты из говядины</b>            | Калорийность-237, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-11                            |
| 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                              |
| 50                        | <b>помидор</b>                        | Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                       | Калорийность-796, Белки-47, Жиры-25, Углеводы-96                            |
| <u><b>Полдник</b></u>     |                                       |   |
| 150                       | <b>молоко кипячёное</b>               | Калорийность-78, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7                                |
| 60                        | <b>Булочка домашняя</b>               | Калорийность-263, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-42                              |
| 70                        | <b>Яблоки</b>                         | Калорийность-33, Углеводы-7   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                       | Калорийность-374, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-56                             |

Ужин

|                      |                                       |   |
|----------------------|---------------------------------------|---|
| 150                  | <b>Запеканка морковная с творогом</b> | Калорийность-237, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-25    |
| 180                  | <b>Чай с сахаром</b>                  | Калорийность-12, Углеводы-3                         |
| 40                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                 | Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26              |
| 40                   | <b>Молоко сгущенное</b>               | Калорийность-132, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22      |
| <b>Итого за Ужин</b> |                                       | Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-76    |
| <b>Итого за день</b> |                                       | Калорийность-2 349, Белки-97, Жиры-75, Углеводы-325 |

Ужин

|                      |                                       |   |
|----------------------|---------------------------------------|---|
| 120                  | <b>Запеканка морковная с творогом</b> | Калорийность-190, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-20     |
| 150                  | <b>Чай с сахаром</b>                  | Калорийность-10, Углеводы-2                         |
| 30                   | <b>Хлеб пшеничный</b>                 | Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-19               |
| 40                   | <b>Молоко сгущенное</b>               | Калорийность-132, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22      |
| <b>Итого за Ужин</b> |                                       | Калорийность-418, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-63    |
| <b>Итого за день</b> |                                       | Калорийность-2 042, Белки-81, Жиры-67, Углеводы-283 |