

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-246, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38
180	Кофе с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17
40	Батон	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
5	Масло сливочное	Калорийность-374, Жиры-41
Итого за Завтрак 1		Калорийность-825, Белки-13, Жиры-51, Углеводы-75
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с рыбой	Калорийность-292, Белки-31, Жиры-7, Углеводы-28
180	Жаркое по домашнему	Калорийность-380, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-18
60	свежий огурец	Калорийность-9, Углеводы-2
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-943, Белки-62, Жиры-31, Углеводы-102
<u>Полдник</u>		
180	Кефир	Калорийность-101, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-10
20	Булочка домашняя	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-215, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-30
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка из творога	Калорийность-273, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-16
30	Молоко сгущенное	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
180	Чай с сахаром	Калорийность-12, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-498, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-62

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-246, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38
150	Кофе с молоком	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
30	Батон	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
5	Масло сливочное	Калорийность-374, Жиры-41
Итого за Завтрак 1		Калорийность-781, Белки-11, Жиры-51, Углеводы-67
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с рыбой	Калорийность-219, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-21
160	Жаркое по домашнему	Калорийность-337, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-16
40	свежий огурец	Калорийность-6, Углеводы-1
150	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-25
40	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Обед		Калорийность-777, Белки-50, Жиры-26, Углеводы-82
<u>Полдник</u>		
150	Кефир	Калорийность-84, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-8
20	Булочка домашняя	Калорийность-81, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-13
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-198, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-28
<u>Ужин</u>		
120	Запеканка из творога	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-13
30	Молоко сгущенное	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
150	Чай с сахаром	Калорийность-10, Углеводы-2
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-441, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-58

Итого за день Калорийность-2 481, Белки-109,
Жиры-106, Углеводы-269

Итого за день Калорийность-2 197, Белки-90, Жиры-97,
Углеводы-235