

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
12	Сыр	Калорийность-44, Белки-3, Жиры-4
Итого за Завтрак 1		Калорийность-737, Белки-10, Жиры-50, Углеводы-48
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-190, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-18
130	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-230, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-37
100	Гуляш из говядины	
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-71, Углеводы-17
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
50	свежий огурец	Калорийность-8, Углеводы-1
Итого за Обед		Калорийность-628, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-97
<u>Полдник</u>		
200	Кисель из концентрата плового или ягодного	Калорийность-53, Углеводы-13
20	Печенье	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-169, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-35

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
12	Сыр	Калорийность-44, Белки-3, Жиры-4
Итого за Завтрак 1		Калорийность-683, Белки-9, Жиры-49, Углеводы-39
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-143, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-13
100	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-29
80	Гуляш из говядины	
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-59, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
50	свежий огурец	Калорийность-8, Углеводы-1
Итого за Обед		Калорийность-491, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-76
<u>Полдник</u>		
150	Кисель из концентрата плового или ягодного	Калорийность-39, Углеводы-10
15	Печенье	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-135, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

		<u>Ужин</u>
150	Картофель отварной	
70	Котлеты рыбные	Калорийность-93, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-10
180	Чай с сахаром	Калорийность-12, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
		<hr/>
Итого за Ужин		Калорийность-219, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-39
		<hr/>
Итого за день		Калорийность-1 753, Белки-46, Жиры-72, Углеводы-219

		<u>Ужин</u>
100	Картофель отварной	
60	Котлеты рыбные	Калорийность-79, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-8
150	Чай с сахаром	Калорийность-10, Углеводы-2
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
		<hr/>
Итого за Ужин		Калорийность-203, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-36
		<hr/>
Итого за день		Калорийность-1 512, Белки-36, Жиры-65, Углеводы-179