

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша овсяная "Геркулес"	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-36
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-981, Белки-18, Жиры-63, Углеводы-84
<u>Обед</u>		
200	Свекольник	Калорийность-176, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-13
60	Макаронные изделия отварные	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14
130	тефтели из говядины	Калорийность-349, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-13
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-71, Углеводы-17
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
70	Соус томатный	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
50	свежий огурец	Калорийность-8, Углеводы-1
Итого за Обед		Калорийность-887, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-90
<u>Полдник</u>		
200	молоко кипячёное	Калорийность-104, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-9
60	Булочка домашняя	Калорийность-242, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-379, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-54

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша овсяная "Геркулес"	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-36
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-927, Белки-17, Жиры-62, Углеводы-75
<u>Обед</u>		
150	Свекольник	Калорийность-132, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-10
100	Макаронные изделия отварные	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23
60	тефтели из говядины	Калорийность-161, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-6
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-59, Углеводы-14
40	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
200	Соус томатный	Калорийность-184, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-22
50	свежий огурец	Калорийность-8, Углеводы-1
Итого за Обед		Калорийность-796, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-95
<u>Полдник</u>		
150	молоко кипячёное	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
60	Булочка домашняя	Калорийность-242, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-353, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-52

		<u>Ужин</u>
135	Омлет натуральный	Калорийность-62, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3
60	Салат из моркови отварной	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
180	Чай с сахаром	Калорийность-12, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-265, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-37
Итого за день		Калорийность-2 512, Белки-85, Жиры-135, Углеводы-265

		<u>Ужин</u>
135	Омлет натуральный	Калорийность-62, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3
40	Салат из моркови отварной	Калорийность-51, Жиры-4, Углеводы-4
150	Чай с сахаром	Калорийность-10, Углеводы-2
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-19
Итого за Ужин		Калорийность-209, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-28
Итого за день		Калорийность-2 285, Белки-67, Жиры-124, Углеводы-250