

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
130	Капуста тушёная	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
70	Котлеты из говядины	Калорийность-277, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-13
180	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-30
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
50	помидор	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
Итого за Обед		Калорийность-949, Белки-57, Жиры-30, Углеводы-113
<u>Полдник</u>		
200	молоко кипячёное	Калорийность-104, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-9
60	Булочка домашняя	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-42
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		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>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
100	Капуста тушёная	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
60	Котлеты из говядины	Калорийность-237, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-11
150	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-25
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
50	помидор	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
Итого за Обед		Калорийность-790, Белки-47, Жиры-25, Углеводы-95
<u>Полдник</u>		
150	молоко кипячёное	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
60	Булочка домашняя	Калорийность-263, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-42
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-374, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-56

Ужин

150	Запеканка морковная с творогом	Калорийность-237, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-25
180	Чай с сахаром	Калорийность-12, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
40	Молоко сгущенное	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22
Итого за Ужин		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-76
Итого за день		Калорийность-2 669, Белки-97, Жиры-111, Углеводы-322

Ужин

120	Запеканка морковная с творогом	Калорийность-190, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-20
150	Чай с сахаром	Калорийность-10, Углеводы-2
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-19
40	Молоко сгущенное	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22
Итого за Ужин		Калорийность-418, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-63
Итого за день		Калорийность-2 363, Белки-81, Жиры-103, Углеводы-281