

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-10
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-687, Белки-9, Жиры-50, Углеводы-47
<u>Обед</u>		
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-167, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-9
180	Капуста тушённая с говядиной	Калорийность-593, Белки-28, Жиры-46, Углеводы-18
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-1 022, Белки-42, Жиры-59, Углеводы-81
<u>Полдник</u>		
200	Кисель из концентрата плового или ягодного	Калорийность-53, Углеводы-13
20	Сушка	
Итого за Полдник		Калорийность-53, Углеводы-13
<u>Ужин</u>		
240	Рыба запечённая с картофелем по-русски	Калорийность-212, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-23
180	Чай с сахаром	Калорийность-12, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-338, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-52
Итого за день		Калорийность-2 100, Белки-69, Жиры-115, Углеводы-193

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-10
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-643, Белки-7, Жиры-50, Углеводы-39
<u>Обед</u>		
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-125, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-7
160	Капуста тушённая с говядиной	Калорийность-527, Белки-25, Жиры-41, Углеводы-16
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-867, Белки-36, Жиры-50, Углеводы-67
<u>Полдник</u>		
150	Кисель из концентрата плового или ягодного	Калорийность-39, Углеводы-10
20	Сушка	
Итого за Полдник		Калорийность-39, Углеводы-10
<u>Ужин</u>		
190	Рыба запечённая с картофелем по-русски	Калорийность-168, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-18
150	Чай с сахаром	Калорийность-10, Углеводы-2
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-19
Итого за Ужин		Калорийность-264, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-39
Итого за день		Калорийность-1 813, Белки-58, Жиры-105, Углеводы-155