

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-292, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-36 |
| 180 | Какао смолоком | Калорийность-166, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29 |
| 40 | Батон | Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21 |
| 5 | Масло сливочное | Калорийность-33, Жиры-4 |
| 12 | Сыр | Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-1 |
| Итого за Завтрак 1 | | Калорийность-649, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-87 |
| <u>Обед</u> | | |
| 200 | Свекольник | Калорийность-193, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-13 |
| 60 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-51, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6 |
| 130 | тефтели из говядины | Калорийность-291, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-13 |
| 180 | Компот из свежих яблок | Калорийность-96, Углеводы-22 |
| 50 | Хлеб ржаной | Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24 |
| 70 | Соус томатный | Калорийность-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8 |
| 50 | свежий огурец | Калорийность-8, Углеводы-1 |
| Итого за Обед | | Калорийность-836, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-87 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 200 | молоко кипячёное | Калорийность-104, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-9 |
| 60 | Булочка домашняя | Калорийность-278, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-44 |
| 70 | Яблоки | Калорийность-33, Углеводы-7 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-415, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-60 |

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-292, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-36 |
| 150 | Какао смолоком | Калорийность-138, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25 |
| 30 | Батон | Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15 |
| 5 | Масло сливочное | Калорийность-33, Жиры-4 |
| 12 | Сыр | Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-1 |
| Итого за Завтрак 1 | | Калорийность-595, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-77 |
| <u>Обед</u> | | |
| 150 | Свекольник | Калорийность-145, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-10 |
| 100 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11 |
| 60 | тефтели из говядины | Калорийность-134, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-6 |
| 150 | Компот из свежих яблок | Калорийность-80, Углеводы-19 |
| 40 | Хлеб ржаной | Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19 |
| 200 | Соус томатный | Калорийность-196, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-24 |
| 50 | свежий огурец | Калорийность-8, Углеводы-1 |
| Итого за Обед | | Калорийность-752, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-90 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 150 | молоко кипячёное | Калорийность-78, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7 |
| 60 | Булочка домашняя | Калорийность-278, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-44 |
| 70 | Яблоки | Калорийность-33, Углеводы-7 |
| Итого за Полдник | | Калорийность-389, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-58 |

| | | <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-2 165, Белки-81, Жиры-91, Углеводы-271 |

| | | <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-1 945, Белки-66, Жиры-82, Углеводы-253 |