

**Меню (Сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак 1</b></u>		
200	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	Калорийность-324, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-49
180	<b>Какао смолоком</b>	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28
40	<b>Батон</b>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
5	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-374, Жиры-41
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-967, Белки-15, Жиры-57, Углеводы-97
<u><b>Обед</b></u>		
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-2
180	<b>Отварной картофель</b>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-30
50	<b>Курица в соусе с томатом</b>	Калорийность-153, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-2
180	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-71, Углеводы-17
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-584, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-75
<u><b>Полдник</b></u>		
180	<b>молоко кипячёное</b>	Калорийность-94, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8
60	<b>Печенье</b>	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
70	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-377, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-60
<u><b>Ужин</b></u>		
230	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-106, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-5
60	<b>Салат из отварной свеклы</b>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-12, Углеводы-3
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-284, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-39

**Меню (Ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак 1</b></u>		
200	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	Калорийность-324, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-49
150	<b>Какао смолоком</b>	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-24
30	<b>Батон</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
5	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-374, Жиры-41
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-913, Белки-14, Жиры-56, Углеводы-88
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
160	<b>Отварной картофель</b>	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-27
40	<b>Курица в соусе с томатом</b>	Калорийность-123, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-2
150	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-59, Углеводы-14
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-486, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-64
<u><b>Полдник</b></u>		
150	<b>молоко кипячёное</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
60	<b>Печенье</b>	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
70	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-361, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-59
<u><b>Ужин</b></u>		
180	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-83, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4
40	<b>Салат из отварной свеклы</b>	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
150	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-10, Углеводы-2
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-19
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-213, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-28

---

**Итого за день** Калорийность-2 212, Белки-67,  
Жиры-116, Углеводы-271

---

**Итого за день** Калорийность-1 973, Белки-56,  
Жиры-104, Углеводы-239