

**Меню (Сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-10
180	<b>Кофе с молоком</b>	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17
40	<b>Батон</b>	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
5	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-374, Жиры-41
12	<b>Сыр</b>	Калорийность-44, Белки-3, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-731, Белки-12, Жиры-54, Углеводы-47
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Свекольник</b>	Калорийность-176, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-13
180	<b>Голубцы ленивые</b>	Калорийность-300, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-13
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-30
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
30	<b>Соус томатный</b>	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-766, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-83
<b><u>Полдник</u></b>		
200	<b>Кисель из концентрата плового или ягодного</b>	Калорийность-53, Углеводы-13
20	<b>Сушка</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-53, Углеводы-13
<b><u>Ужин</u></b>		
240	<b>Рыба запечённая с картофелем по-русски</b>	Калорийность-212, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-23
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-338, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-52
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 888, Белки-64, Жиры-92, Углеводы-195

**Меню (Ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-10
150	<b>Кофе с молоком</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
30	<b>Батон</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
5	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-374, Жиры-41
12	<b>Сыр</b>	Калорийность-44, Белки-3, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-687, Белки-10, Жиры-54, Углеводы-39
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Свекольник</b>	Калорийность-132, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-10
160	<b>Голубцы ленивые</b>	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-12
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-25
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
30	<b>Соус томатный</b>	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-642, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-69
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Кисель из концентрата плового или ягодного</b>	Калорийность-39, Углеводы-10
20	<b>Сушка</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-39, Углеводы-10
<b><u>Ужин</u></b>		
190	<b>Рыба запечённая с картофелем по-русски</b>	Калорийность-168, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-18
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-264, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-39
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 632, Белки-54, Жиры-86, Углеводы-157