

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-244, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-40
180	Кофе с молоком	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17
40	Батон	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
5	Масло сливочное	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак I		Калорийность-483, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-78
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-218, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-20
130	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-230, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-37
70	Курица в соусе с томатом	Калорийность-243, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-4
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-953, Белки-43, Жиры-19, Углеводы-115
<u>Полдник</u>		
180	Кефир	Калорийность-48, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-4
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
Итого за Полдник		Калорийность-298, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
<u>Ужин</u>		
150	сырники творожные	Калорийность-420, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-34
30	Молоко сгущенное	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
180	Чай с сахаром	Калорийность-12, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-645, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-80

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-244, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-40
150	Кофе с молоком	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
30	Батон	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
5	Масло сливочное	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак I		Калорийность-440, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-69
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-164, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-15
100	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-177, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-29
60	Курица в соусе с томатом	Калорийность-209, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-4
150	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-25
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
Итого за Обед		Калорийность-790, Белки-36, Жиры-15, Углеводы-97
<u>Полдник</u>		
150	Кефир	Калорийность-40, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
Итого за Полдник		Калорийность-290, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-48
<u>Ужин</u>		
120	сырники творожные	Калорийность-336, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-28
30	Молоко сгущенное	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
150	Чай с сахаром	Калорийность-10, Углеводы-2
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-559, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-73

Итого за день Калорийность-2 379, Белки-91, Жиры-71,
Углеводы-322

Итого за день Калорийность-2 079, Белки-76, Жиры-61,
Углеводы-287