

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-39
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-497, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-77
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с рыбой	Калорийность-300, Белки-31, Жиры-7, Углеводы-29
180	Жаркое по домашнему	Калорийность-318, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-18
180	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-30
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
50	помидор	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
Итого за Обед		Калорийность-892, Белки-56, Жиры-28, Углеводы-103
<u>Полдник</u>		
180	Кефир	Калорийность-48, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-4
20	Булочка домашняя	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-169, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-25
<u>Ужин</u>		
150	Запеканка из творога	Калорийность-273, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-16
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-498, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-62

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-39
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-454, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-68
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с рыбой	Калорийность-225, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-22
160	Жаркое по домашнему	Калорийность-283, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-16
150	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-25
40	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
50	помидор	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
Итого за Обед		Калорийность-735, Белки-45, Жиры-23, Углеводы-84
<u>Полдник</u>		
150	Кефир	Калорийность-40, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3
20	Булочка домашняя	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-161, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24
<u>Ужин</u>		
120	Запеканка из творога	Калорийность-218, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-13
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-441, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-58

Итого за день Калорийность-2 056, Белки-99, Жиры-65,
Углеводы-267

Итого за день Калорийность-1 791, Белки-81, Жиры-57,
Углеводы-234