

**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
12	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-898, Белки-1, Жиры-99, Углеводы-1
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-1 211, Белки-10, Жиры-108, Углеводы-48
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп с крупой</b>	Калорийность-171, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-11
140	<b>Капуста тушённая с говядиной</b>	Калорийность-461, Белки-22, Жиры-36, Углеводы-14
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
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-894, Белки-35, Жиры-48, Углеводы-79
<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>		
130	<b>Горошек зеленый отварной</b>	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-9
70	<b>Тефтели рыбные</b>	Калорийность-86, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-7
60	<b>Соус томатный</b>	Калорийность-55, Жиры-3, Углеводы-7
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-342, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-52
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 500, Белки-57, Жиры-164, Углеводы-192

**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
8	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-598, Жиры-66, Углеводы-1
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-867, Белки-7, Жиры-75, Углеводы-40
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Суп с крупой</b>	Калорийность-128, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-8
120	<b>Капуста тушённая с говядиной</b>	Калорийность-395, Белки-19, Жиры-31, Углеводы-12
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-25
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-763, Белки-30, Жиры-41, Углеводы-69
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Кисель из концентрата плового или ягодного</b>	Калорийность-39, Углеводы-10
15	<b>Сушка</b>	
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-39, Углеводы-10
<b><u>Ужин</u></b>		
100	<b>Горошек зеленый отварной</b>	Калорийность-58, Белки-3, Углеводы-7
60	<b>Тефтели рыбные</b>	Калорийность-74, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-6
40	<b>Соус томатный</b>	Калорийность-37, Жиры-2, Углеводы-4
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-265, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-38
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 934, Белки-47, Жиры-122, Углеводы-157