

**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 пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-246, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-825, Белки-13, Жиры-51, Углеводы-75
<u><b>Обед</b></u>		
200	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Калорийность-292, Белки-31, Жиры-7, Углеводы-28
130	<b>Капуста тушёная</b>	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
70	<b>Котлеты из говядины</b>	Калорийность-277, Белки-18, Жиры-16, 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
50	<b>помидор</b>	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-949, Белки-57, Жиры-30, Углеводы-113
<u><b>Полдник</b></u>		
200	<b>молоко кипячёное</b>	Калорийность-104, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-9
60	<b>Булочка домашняя</b>	Калорийность-242, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38
70	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-379, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-54

**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 пшеничная молочная жидкая</b>	Калорийность-246, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-781, Белки-11, Жиры-51, Углеводы-67
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Калорийность-219, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-21
100	<b>Капуста тушёная</b>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
60	<b>Котлеты из говядины</b>	Калорийность-237, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-11
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
50	<b>помидор</b>	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-790, Белки-47, Жиры-25, Углеводы-95
<u><b>Полдник</b></u>		
150	<b>молоко кипячёное</b>	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
60	<b>Булочка домашняя</b>	Калорийность-242, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-38
70	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-353, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-52

Ужин

150	<b>Запеканка морковная с творогом</b>	Калорийность-237, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-25
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-12, Углеводы-3
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
40	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-76
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 648, Белки-97, Жиры-110, Углеводы-318

Ужин

120	<b>Запеканка морковная с творогом</b>	Калорийность-190, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-20
150	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-10, Углеводы-2
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-19
40	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-132, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-418, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-63
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 342, Белки-81, Жиры-102, Углеводы-277