

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша молочная ячневая жидкая	Калорийность-213, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-33
180	Какао смолоком	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29
40	Батон	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
5	Масло сливочное	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак 1		Калорийность-517, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-83
<u>Обед</u>		
200	Суп с крупой	Калорийность-546, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-58
70	суфле из говядины	Калорийность-156, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-1
50	свежий огурец	Калорийность-8, Углеводы-1
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-96, Углеводы-22
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
150	Картофель отварной	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24
Итого за Обед		Калорийность-1 099, Белки-37, Жиры-42, Углеводы-130
<u>Полдник</u>		
200	Кисель из концентрата плового или ягодного	Калорийность-53, Углеводы-13
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-336, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-65

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша молочная ячневая жидкая	Калорийность-213, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-33
150	Какао смолоком	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
30	Батон	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
5	Масло сливочное	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак 1		Калорийность-463, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-73
<u>Обед</u>		
150	Суп с крупой	Калорийность-409, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-44
60	суфле из говядины	Калорийность-134, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-1
40	свежий огурец	Калорийность-6, Углеводы-1
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-80, Углеводы-19
40	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
100	Картофель отварной	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-842, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-100
<u>Полдник</u>		
150	Кисель из концентрата плового или ягодного	Калорийность-39, Углеводы-10
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-322, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-62

		<u>Ужин</u>
130	Капуста тушёная	Калорийность-106, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16
70	Тефтели рыбные	Калорийность-86, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-7
180	Чай с сахаром	Калорийность-12, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
		Итого за Ужин
		Калорийность-318, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-52
		Итого за день
		Калорийность-2 270, Белки-66, Жиры-73, Углеводы-330

		<u>Ужин</u>
100	Капуста тушёная	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12
60	Тефтели рыбные	Калорийность-74, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-6
150	Чай с сахаром	Калорийность-10, Углеводы-2
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
		Итого за Ужин
		Калорийность-280, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-46
		Итого за день
		Калорийность-1 907, Белки-56, Жиры-60, Углеводы-281