

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31
180	Кофе с молоком	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17
40	Батон	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
12	Масло сливочное	Калорийность-79, Жиры-9
12	Сыр	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-1
Итого за Завтрак I		Калорийность-550, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-70
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с крупой	Калорийность-546, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-58
140	Голубцы ленивые	Калорийность-325, Белки-13, Жиры-26, Углеводы-10
180	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-30
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
30	Соус томатный	Калорийность-29, Жиры-2, Углеводы-4
Итого за Обед		Калорийность-1162, Белки-36, Жиры-52, Углеводы-126
<u>Полдник</u>		
200	Кисель из концентрата плового или ягодного	Калорийность-53, Углеводы-13
20	Сушка	
Итого за Полдник		Калорийность-53, Углеводы-13
<u>Ужин</u>		
130	Котлеты рыбные	Калорийность-172, Белки-16, Жиры-4, Углеводы-18
70	Салат из отварной свеклы	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
180	Чай с сахаром	Калорийность-12, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-358, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-52

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31
150	Кофе с молоком	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
30	Батон	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
8	Масло сливочное	Калорийность-53, Жиры-6
12	Сыр	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-1
Итого за Завтрак I		Калорийность-481, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-61
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с крупой	Калорийность-409, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-44
120	Голубцы ленивые	Калорийность-278, Белки-11, Жиры-22, Углеводы-9
150	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-25
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
30	Соус томатный	Калорийность-29, Жиры-2, Углеводы-4
Итого за Обед		Калорийность-956, Белки-30, Жиры-42, Углеводы-106
<u>Полдник</u>		
150	Кисель из концентрата плового или ягодного	Калорийность-39, Углеводы-10
15	Сушка	
Итого за Полдник		Калорийность-39, Углеводы-10
<u>Ужин</u>		
100	Котлеты рыбные	Калорийность-132, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-14
60	Салат из отварной свеклы	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
150	Чай с сахаром	Калорийность-10, Углеводы-2
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-19
Итого за Ужин		Калорийность-280, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-40

Итого за день Калорийность-2 123, Белки-71, Жиры-83,
Углеводы-261

Итого за день Калорийность-1 756, Белки-59, Жиры-68,
Углеводы-217