

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-244, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-40
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-483, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-78
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-177, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-14
130	Плов из отварной птицы	Калорийность-437, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-23
180	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-30
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
Итого за Обед		Калорийность-876, Белки-42, Жиры-17, Углеводы-91
<u>Полдник</u>		
180	Кефир	Калорийность-48, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-4
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
Итого за Полдник		Калорийность-298, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
<u>Ужин</u>		
200	Запеканка морковная с творогом	Калорийность-316, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-33
30	Молоко сгущенное	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	Кисель из концентрата плового или ягодного	Калорийность-53, Углеводы-13
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-143, Белки-3, Углеводы-32
Итого за Ужин		Калорийность-611, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-95

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Каша молочная пшеничная жидкая	Калорийность-244, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-40
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-440, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-69
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-132, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-10
100	Плов из отварной птицы	Калорийность-336, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-18
150	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-25
40	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Обед		Калорийность-683, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-72
<u>Полдник</u>		
150	Кефир	Калорийность-40, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
Итого за Полдник		Калорийность-290, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-48
<u>Ужин</u>		
160	Запеканка морковная с творогом	Калорийность-253, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-27
30	Молоко сгущенное	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
150	Кисель из концентрата плового или ягодного	Калорийность-39, Углеводы-10
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-100, Белки-2, Углеводы-23
Итого за Ужин		Калорийность-491, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-77

Итого за день Калорийность-2 268, Белки-83, Жиры-60,
Углеводы-313

Итого за день Калорийность-1 904, Белки-65, Жиры-51,
Углеводы-266