

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</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
12	Сыр	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-1
Итого за Завтрак I		Калорийность-570, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-84
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-218, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-20
130	Картофельное пюре	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-26
100	Гуляш из говядины	
180	Компот из свежих яблок	Калорийность-96, Углеводы-22
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
50	свежий огурец	Калорийность-8, Углеводы-1
Итого за Обед		Калорийность-568, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-93
<u>Полдник</u>		
200	Кисель из концентрата плового или ягодного	Калорийность-53, Углеводы-13
20	Печенье	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-169, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-35

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</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
12	Сыр	Калорийность-53, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-1
Итого за Завтрак I		Калорийность-516, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-74
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-164, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-15
100	Картофельное пюре	Калорийность-90, Белки-2, Углеводы-20
80	Гуляш из говядины	
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-80, Углеводы-19
40	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
50	свежий огурец	Калорийность-8, Углеводы-1
Итого за Обед		Калорийность-446, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-74
<u>Полдник</u>		
150	Кисель из концентрата плового или ягодного	Калорийность-39, Углеводы-10
15	Печенье	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-135, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28

		<u>Ужин</u>
150	Картофель отварной	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24
70	Котлеты рыбные	Калорийность-93, Белки-9, Жиры-2, Углеводы-10
180	Чай с сахаром	Калорийность-12, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-383, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-63
Итого за день		Калорийность-1 690, Белки-54, Жиры-37, Углеводы-275

		<u>Ужин</u>
100	Картофель отварной	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16
60	Котлеты рыбные	Калорийность-79, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-8
150	Чай с сахаром	Калорийность-10, Углеводы-2
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-312, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-52
Итого за день		Калорийность-1 409, Белки-44, Жиры-30, Углеводы-228