

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-246, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38
180	Кофе с молоком	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17
40	Батон	Калорийность-106, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
5	Масло сливочное	Калорийность-374, Жиры-41
Итого за Завтрак 1		Калорийность-825, Белки-13, Жиры-51, Углеводы-75
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с рыбой	Калорийность-292, Белки-31, Жиры-7, Углеводы-28
180	Капуста тушёная	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22
60	Котлеты из говядины	Калорийность-237, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-11
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-938, Белки-55, Жиры-30, Углеводы-115
<u>Полдник</u>		
180	молоко кипячёное	Калорийность-94, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-8
20	Ватрушkas с творогом	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-8
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-184, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-23
<u>Ужин</u>		
150	Рагу овощное	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-15, Углеводы-14
30	Яйцо вареное	Калорийность-1, Белки-4, Жиры-3
180	Чай с сахаром	Калорийность-12, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-329, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-43

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая	Калорийность-246, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-38
150	Кофе с молоком	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
30	Батон	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
5	Масло сливочное	Калорийность-374, Жиры-41
Итого за Завтрак 1		Калорийность-781, Белки-11, Жиры-51, Углеводы-67
<u>Обед</u>		
150	Суп картофельный с рыбой	Калорийность-219, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-21
160	Капуста тушёная	Калорийность-131, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-19
40	Котлеты из говядины	Калорийность-158, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-7
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-723, Белки-41, Жиры-21, Углеводы-91
<u>Полдник</u>		
150	молоко кипячёное	Калорийность-78, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7
20	Ватрушkas с творогом	Калорийность-57, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-8
70	Яблоки	Калорийность-33, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-168, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-22
<u>Ужин</u>		
120	Рагу овощное	Калорийность-162, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-11
30	Яйцо вареное	Калорийность-1, Белки-4, Жиры-3
150	Чай с сахаром	Калорийность-10, Углеводы-2
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-287, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-39

Итого за день Калорийность-2 276, Белки-85,
Жиры-106, Углеводы-256

Итого за день Калорийность-1 959, Белки-67, Жиры-93,
Углеводы-219