

**Меню (Сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Каша овсяная Геркулес "</b>	Калорийность-292, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-36
180	<b>Какао смолоком</b>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29
40	<b>Батон</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
5	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-33, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-596, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-86
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-8
180	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-19
50	<b>тефтели из говядины</b>	Калорийность-112, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-5
180	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-96, Углеводы-22
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
50	<b>свежий огурец</b>	Калорийность-8, Углеводы-1
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-602, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-79
<b><u>Полдник</u></b>		
180	<b>Кефир</b>	Калорийность-48, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-4
60	<b>Булочка домашняя</b>	Калорийность-278, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-44
70	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-359, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-55

**Меню (Ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Каша овсяная Геркулес "</b>	Калорийность-292, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-36
150	<b>Какао смолоком</b>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25
30	<b>Батон</b>	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
5	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-33, Жиры-4
<b>Итого за Завтрак 1</b>		Калорийность-542, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-76
<b><u>Обед</u></b>		
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6
160	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17
40	<b>тефтели из говядины</b>	Калорийность-89, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4
150	<b>Компот из свежих яблок</b>	Калорийность-80, Углеводы-19
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
50	<b>свежий огурец</b>	Калорийность-8, Углеводы-1
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-495, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-66
<b><u>Полдник</u></b>		
150	<b>Кефир</b>	Калорийность-40, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3
60	<b>Булочка домашняя</b>	Калорийность-278, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-44
70	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, Углеводы-7
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-351, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-54

		<u>Ужин</u>
230	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-106, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-5
60	<b>Салат из отварной свеклы</b>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-12, Углеводы-3
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-284, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-39
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 841, Белки-66, Жиры-79, Углеводы-259

		<u>Ужин</u>
180	<b>Омлет натуральный</b>	Калорийность-83, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4
40	<b>Салат из отварной свеклы</b>	Калорийность-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3
150	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-10, Углеводы-2
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-19
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-213, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-28
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 601, Белки-56, Жиры-68, Углеводы-224