

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
5	Масло сливочное	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак I		Калорийность-451, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-69
<u>Обед</u>		
200	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-234, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-10
180	Капуста тушённая с говядиной	Калорийность-593, Белки-28, Жиры-46, Углеводы-18
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-1 089, Белки-45, Жиры-58, Углеводы-82
<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>		
240	Рыба запечённая с картофелем по-русски	Калорийность-212, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-23
180	Чай с сахаром	Калорийность-12, Углеводы-3
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-114, Белки-2, Углеводы-26
Итого за Ужин		Калорийность-338, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-52
Итого за день		Калорийность-1 931, Белки-75, Жиры-78, Углеводы-216

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
5	Масло сливочное	Калорийность-33, Жиры-4
Итого за Завтрак I		Калорийность-408, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-60
<u>Обед</u>		
150	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-176, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-7
160	Капуста тушённая с говядиной	Калорийность-527, Белки-25, Жиры-41, Углеводы-16
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-918, Белки-38, Жиры-49, Углеводы-67
<u>Полдник</u>		
150	Кисель из концентрата плового или ягодного	Калорийность-39, Углеводы-10
20	Сушка	
Итого за Полдник		Калорийность-39, Углеводы-10
<u>Ужин</u>		
190	Рыба запечённая с картофелем по-русски	Калорийность-168, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-18
150	Чай с сахаром	Калорийность-10, Углеводы-2
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-19
Итого за Ужин		Калорийность-264, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-39
Итого за день		Калорийность-1 629, Белки-63, Жиры-68, Углеводы-176