

**Меню (Сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак 1</b></u>		
200	<b>Каша молочная пшеничная жидкая</b>	Калорийность-244, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-40
180	<b>Кофе с молоком</b>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17
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-483, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-78
<u><b>Обед</b></u>		
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-177, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-14
130	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-437, Белки-27, Жиры-11, Углеводы-23
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-30
50	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-876, Белки-42, Жиры-17, Углеводы-91
<u><b>Полдник</b></u>		
180	<b>Кефир</b>	Калорийность-48, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-4
60	<b>Печенье</b>	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-298, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-49
<u><b>Ужин</b></u>		
200	<b>Запеканка морковная с творогом</b>	Калорийность-316, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-33
30	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
200	<b>Кисель из концентрата плового или ягодного</b>	Калорийность-53, Углеводы-13
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-143, Белки-3, Углеводы-32
<b>Итого за Ужин</b>		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><b>Завтрак 1</b></u>		
200	<b>Каша молочная пшеничная жидкая</b>	Калорийность-244, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-40
150	<b>Кофе с молоком</b>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
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-440, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-69
<u><b>Обед</b></u>		
150	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	Калорийность-132, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-10
100	<b>Плов из отварной птицы</b>	Калорийность-336, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-18
150	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-25
40	<b>Хлеб ржаной</b>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-683, Белки-31, Жиры-12, Углеводы-72
<u><b>Полдник</b></u>		
150	<b>Кефир</b>	Калорийность-40, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3
60	<b>Печенье</b>	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-290, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-48
<u><b>Ужин</b></u>		
160	<b>Запеканка морковная с творогом</b>	Калорийность-253, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-27
30	<b>Молоко сгущенное</b>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17
150	<b>Кисель из концентрата плового или ягодного</b>	Калорийность-39, Углеводы-10
35	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-100, Белки-2, Углеводы-23
<b>Итого за Ужин</b>		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