

Меню (Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-10
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
12	Сыр	Калорийность-44, Белки-3, Жиры-4
Итого за Завтрак 1		Калорийность-731, Белки-12, Жиры-54, Углеводы-47
<u>Обед</u>		
200	Свекольник	Калорийность-176, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-13
180	Голубцы ленивые	Калорийность-300, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-13
180	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-133, Белки-1, Углеводы-30
50	Хлеб ржаной	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-24
30	Соус томатный	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3
Итого за Обед		Калорийность-766, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-83
<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-1 888, Белки-64, Жиры-92, Углеводы-195

Меню (Ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-10
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
12	Сыр	Калорийность-44, Белки-3, Жиры-4
Итого за Завтрак 1		Калорийность-687, Белки-10, Жиры-54, Углеводы-39
<u>Обед</u>		
150	Свекольник	Калорийность-132, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-10
160	Голубцы ленивые	Калорийность-267, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-12
150	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-111, Белки-1, Углеводы-25
40	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19
30	Соус томатный	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3
Итого за Обед		Калорийность-642, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-69
<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-1 632, Белки-54, Жиры-86, Углеводы-157