

Меню детского сада (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
40	<i>Салат витаминный</i>	кКал-21.3 Белки-0.5 Жиры-0 Угл-4.6
120	<i>Омлет натуральный</i>	кКал-163.4 Белки-10.1 Жиры-12.6 Угл-2.2
150	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-83.3, Белки-3.0, Жиры-3.1 Угл-10.7
30	<i>Бутерброд с маслом</i>	кКал-102.9 Белки-1.9 Жиры-4.8 Угл-12.9
	Итого за Завтрак1	кКал-397.2, Белки-15.8, Жиры-24.1, Угл-28.9
<u>Завтрак2</u>		
130	<i>Кефир</i>	кКал-46.3, Белки-4.5, Жиры-2.2, Угл-6.0
20	<i>Пряник</i>	кКал-83.4, Белки-1.5, Жиры-2.0, Угл-14.9
	Итого за Завтрак2	кКал-129.7, Белки-6.0, Жиры-4.2, Угл-20.9
<u>Обед</u>		
150	<i>Суп рыбный</i>	кКал-80.6, Белки-5.6, Жиры-2.1, Угл-9.7
50	<i>Тефтеля мясная</i>	кКал-163.4 Белки-10.1 Жиры-12.6 Угл-2.2
120	<i>Капуста тушеная</i>	кКал-88.4 Белки-3.0 Жиры-4.2 Угл-9.1
30	<i>Соус сметанный</i>	кКал-11.4, Белки-0.3, Жиры-0.3, Угл-1.7
150	<i>Компот из сухих фруктов</i>	кКал-20.1, Белки-0, Жиры-0, Угл-5.0
40	<i>Хлеб ржаной</i>	кКал-40.8, Белки-1.3, Жиры-0.2, Угл-8.5
	Итого за Обед	кКал-406.2 Белки-21.3, Жиры-17.6, Угл-40.2
<u>Уплотненный полдник</u>		
50	<i>Оладьи из сердца</i>	кКал-86.2, Белки-7.5, Жиры-4.3, Угл-4.4
120	<i>Макароны отварные</i>	кКал-150.9, Белки-2.7, Жиры-2.8, Угл-28.7
150	<i>Какао с молоком</i>	кКал-79.8, Белки-2.9, Жиры-3.0, Угл-10.1
20	<i>Батон нарезной</i>	кКал-102.9 Белки-1.9 Жиры-4.8 Угл-12.9
20	<i>Хлеб ржаной</i>	кКал-40.8, Белки-1.3, Жиры-0.2, Угл-8.5
	Итого за Уплотненный полдник	кКал-417.1 Белки-16.5, Жиры-11.1, Угл-58.5
	Итого за день	кКал-1350.2, Белки-59.6 Жиры-57.0; Угл-148.5

Меню детского сада (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
50	<i>Салат витаминный</i>	кКал-26.7 Белки-0.6 Жиры-0.1 Угл-5.8
150	<i>Омлет натуральный</i>	кКал-189.9 Белки-12.7 Жиры-14.3 Угл-2.8
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-110.9, Белки-4.0, Жиры-4.2 Угл-14.3
40	<i>Бутерброд с маслом</i>	кКал-141.5 Белки-2.6 Жиры-6.8 Угл-17.6
	Итого за Завтрак1	кКал-513.7, Белки-20.4, Жиры-30.6, Угл-39.3
<u>Завтрак2</u>		
150	<i>Кефир</i>	кКал-55.8, Белки-5.4, Жиры-0.2, Угл-7.2
25	<i>Пряник</i>	кКал-125.1, Белки-2.3, Жиры-2.9, Угл-22.3
	Итого за Завтрак2	кКал-180.9, Белки-7.7, Жиры-3.1, Угл-29.5
<u>Обед</u>		
200	<i>Суп рыбный</i>	кКал-120.8, Белки-7.9, Жиры-2.9, Угл-15.7
70	<i>Тефтеля мясная</i>	кКал-163.4 Белки-10.1 Жиры-12.6 Угл-2.2
140	<i>Капуста тушеная</i>	кКал-85 Белки-3.5 Жиры-2.9 Угл-10.6
30	<i>Соус сметанный</i>	кКал-11.4, Белки-0.3, Жиры-0.3, Угл-1.7
180	<i>Компот из сухих фруктов</i>	кКал-24.3, Белки-0, Жиры-0, Угл-6.1
30	<i>Хлеб ржаной</i>	кКал-61.2, Белки-2.0, Жиры-0.3, Угл-12.7
	Итого за Обед	кКал-482.9 Белки-25.3, Жиры-17.1, Угл-56.7
<u>Уплотненный полдник</u>		
70	<i>Оладьи из сердца</i>	кКал-119.5 Белки-10.4 Жиры-6.0 Угл-5.9
140	<i>Макароны отварные</i>	кКал-168.0, Белки-5.7, Жиры-4.6, Угл-26.0
200	<i>Какао с молоком</i>	кКал-106.3, Белки-3.9, Жиры-4.0, Угл-13.4
30	<i>Батон нарезной</i>	кКал-141.5 Белки-2.6 Жиры-6.8 Угл-17.6
20	<i>Хлеб ржаной</i>	кКал-40.8, Белки-1.3, Жиры-0.2, Угл-8.5
	Итого за Уплотненный полдник	кКал-562.3 Белки-16.6, Жиры-13.9, Угл-91.9
	Итого за день	кКал-1739.8, Белки-70.0 Жиры-64.7; Угл-217.4