

**Меню детского сада (ясли)**

| Выход (г)                         | Наименование блюда                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------------------------------|-------------------------------------|---|
| <b><u>Завтрак1</u></b>            |                                     |   |
| 150                               | <i>Каша пшеничная молочная</i>      | кКал-177.2, Белки-5.2, Жиры-7.6, Угл-21.8                                   |
| 150                               | <i>Кофейный напиток с молоком</i>   | кКал-24.7 Белки-0.1 Жиры-0.0 Угл-6.1  |
| 30                                | <i>Бутерброд с повидлом</i>         | кКал-37.3 Белки-0.1 Жиры-4.1 Угл-0.1  |
|                                   |                                     |   |
|                                   | <b>Итого за Завтрак1</b>            | кКал-340.0, Белки-9.5, Жиры-15.3, Угл-40.8                                  |
| <b><u>Завтрак2</u></b>            |                                     |   |
| 100                               | <i>Биотворог АМ-АМ</i>              | кКал-61.0, Белки-3.4, Жиры-2.5, Угл-5.5                                     |
| 20                                | <i>Батон нарезной</i>               | кКал-52.4, Белки-1.5, Жиры-0.6, Угл-10.3                                    |
|                                   | <b>Итого за Завтрак2</b>            | кКал-113.4, Белки-4.9, Жиры-3.1, Угл-15.8                                   |
| <b><u>Обед</u></b>                |                                     |   |
|                                   |                                     |   |
| 150                               | <i>Щи с мясом и со сметаной</i>     | кКал-103.7, Белки-5.4, Жиры-5.7, Угл-7.2                                    |
| 50                                | <i>Котлета рыбная запеченая</i>     | кКал-129.1, Белки-11.6, Жиры-5.6, Угл-8.2                                   |
| 120                               | <i>Пюре картофельное</i>            | кКал-126.9, Белки-2.7, Жиры-5.2, Угл-17.3                                   |
| 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                                     |
|                                   | <b>Итого за Обед</b>                | кКал-445.1 Белки-21.4, Жиры-18.6, Угл-47.3                                  |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                     |   |
|                                   |                                     |   |
| 100                               | <i>Сырники из творога</i>           | кКал-46.0, Белки-1.0, Жиры-3.2, Угл-3.2                                     |
| 30                                | <i>Соус молочный сладкий</i>        | кКал-30.0, Белки-1.0, Жиры-2.2, Угл-23.2                                    |
| 150                               | <i>Молоко кипяченое</i>             | кКал-87.3, Белки-4.3, Жиры-4.7, Угл-6.9                                     |
| 20                                | <i>Батон</i>                        | кКал-52.4, Белки-1.5, Жиры-0.6, Угл-10.3                                    |
|                                   | <b>Итого за Уплотненный полдник</b> | кКал-483.3 Белки-26.3, Жиры-8.5, Угл-20.4                                   |
|                                   | <b>Итого за день</b>                | кКал-1329.4, Белки-60.6, Жиры-44.9; Угл-114.0                               |

**Меню детского сада (сад)**

| Выход (г)                         | Наименование блюда                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------------------------------|-------------------------------------|---|
| <b><u>Завтрак1</u></b>            |                                     |   |
| 200                               | <i>Каша пшениная молочная</i>       | кКал-236.1, Белки-7.0, Жиры-10.3, Угл-29.1                                  |
| 200                               | <i>Кофейный напиток с молоком</i>   | кКал-32.8 Белки-0.2 Жиры-0.0 Угл-8.1  |
| 40                                | <i>Бутерброд с повидлом</i>         | кКал-78.6, Белки-2.3, Жиры-0.9 Угл-15.4                                     |
|                                   |                                     |   |
|                                   | <b>Итого за Завтрак1</b>            | кКал-453.0, Белки-13.0, Жиры-21.3, Угл-52.7                                 |
| <b><u>Завтрак2</u></b>            |                                     |   |
| 100                               | <i>Биотворог АМ-АМ</i>              | кКал-61.0, Белки-3.4, Жиры-2.5, Угл-5.5                                     |
| 25                                | <i>Батон нарезной</i>               | кКал-78.6, Белки-2.3, Жиры-0.9 Угл-15.4                                     |
|                                   | <b>Итого за Завтрак2</b>            | кКал-139.6, Белки-5.7, Жиры-3.4, Угл-20.9                                   |
| <b><u>Обед</u></b>                |                                     |   |
|                                   |                                     |   |
| 200                               | <i>Щи с мясом и со сметаной</i>     | кКал-134.5, Белки-6.8 Жиры-7.3, Угл-9.6                                     |
| 70                                | <i>Котлета рыбная запеченая</i>     | кКал-160.8, Белки-15.0, Жиры-4.1, Угл-15.9                                  |
| 140                               | <i>Пюре картофельное</i>            | кКал-142.3, Белки-3.4, Жиры-5.2, Угл-21.7                                   |
| 180                               | <i>Компот из сухих фруктов</i>      | кКал-24.3, Белки-0, Жиры-0, Угл-6.1   |
| 50                                | <i>Хлеб ржаной</i>                  | кКал-61.2, Белки-1.9, Жиры-0.3, Угл-12.7                                    |
|                                   | <b>Итого за Обед</b>                | кКал-559.8 Белки-27.6, Жиры-19.9, Угл-67.7                                  |
| <b><u>Уплотненный полдник</u></b> |                                     |   |
|                                   |                                     |   |
| 130                               | <i>Сырники из творога</i>           | кКал-46.0, Белки-1.0, Жиры-3.2, Угл-3.2                                     |
| 30                                | <i>Соус молочный сладкий</i>        | кКал-40.0, Белки-1.3, Жиры-3.2, Угл-33.2                                    |
| 200                               | <i>Молоко кипяченое</i>             | кКал-104.8, Белки-5.0, Жиры-5.6, Угл-8.2                                    |
| 30                                | <i>Батон</i>                        | кКал-78.6, Белки-2.3, Жиры-0.9 Угл-15.4                                     |
|                                   | <b>Итого за Уплотненный полдник</b> | кКал-642.4 Белки-37.0, Жиры-37.0, Угл-58.0                                  |
|                                   | <b>Итого за день</b>                | кКал-1716.2, Белки-81.0 Жиры-80.7; Угл-183.9                                |