

## Меню детского сада (ясли)



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
40	<i>Горошек зеленый отварной</i>	кКал-32.2 Белки-1.1, Жиры-2.0, Угл2.4
120	<i>Драчена</i>	кКал-182.8 Белки-10.0, Жиры-11.9, Угл7.6
25	<i>Батон нарезной</i>	кКал-65.5, Белки-1.9, Жиры-0.7 Угл-12.9
5	<i>Масло сливочное (порционно)</i>	кКал-37.3 Белки-0.1 Жиры-4.1 Угл-0.1
150	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	кКал-79.8, Белки-2.9, Жиры-3.0, Угл-10.1
	<b>Итого за Завтрак1</b>	кКал-397.6, Белки-16.1, Жиры-21.7 Угл-33.1
<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-260.4, Белки-6.8, Жиры-5.1, Угл-46.8
	<b>Итого за Завтрак2</b>	кКал-321.4, Белки-10.2, Жиры-7.6, Угл-53.3
<b><u>Обед</u></b>		
150	<i>Щи из свежей капусты со сметаной</i>	кКал-103.7, Белки-5.4, Жиры-5.7, Угл-7.2
50	<i>Котлета мясная запеченая</i>	кКал-63.9, Белки-10.8, Жиры-2.2, Угл-0.2
120	<i>Макароны отварные</i>	кКал-132.1, Белки-2.5, Жиры-5.1, Угл-132.1
150	<i>Компот из сухих фруктов</i>	кКал-20.1, Белки-0, Жиры-0, Угл-5.0
40	<i>Хлеб ржаной</i>	кКал-81.6, Белки-2.6, Жиры-0.4, Угл-17.0
	<b>Итого за Обед</b>	кКал-416.1, Белки-19.7, Жиры-16.5, Угл-159.6
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
150	<i>Каша пшеничная молочная</i>	кКал-177.2, Белки-5.2, Жиры-7.6, Угл-21.8
150	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-68.7, Белки-2.4, Жиры-1.8, Угл-10.6
60	<i>Плюшка</i>	кКал-260.4, Белки-6.8, Жиры-5.1, Угл-46.8
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	кКал-506.3, Белки-12.1, Жиры-14.5, Угл-79.2
	<b>Итого за день</b>	кКал-1472.2 Белки-52.7, Жиры-55.7 Угл-297.4

**Меню детского сада (сад)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
50	<i>Горошек зеленый отварной</i>	кКал-40.2 Белки-1.4, Жиры-2.5, Угл3.0
150	<i>Драчена</i>	кКал-228.2 Белки-12.5, Жиры-14.7, Угл9.6
30	<i>Батон нарезной</i>	кКал-78.6, Белки-2.3, Жиры-0.9 Угл-15.4
7	<i>Масло сливочное (порционно)</i>	кКал-53.5 Белки-0.1 Жиры-5.8 Угл-0.1
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	кКал-106.3, Белки-3.9, Жиры-4.0, Угл-13.4
	<b>Итого за Завтрак1</b>	кКал-500.6, Белки-19.3, Жиры-28.4, Угл-39.9
<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-325.5, Белки-8.5, Жиры-6.4, Угл-58.5
	<b>Итого за Завтрак2</b>	кКал-386.5, Белки-11.9, Жиры-8.9, Угл-64.0
<b><u>Обед</u></b>		
200	<i>Щи из свежей капусты со сметаной</i>	кКал-157.0, Белки-5.1, Жиры-11.7, Угл-7.1
70	<i>Котлета мясная запеченая</i>	кКал-84.5, Белки-14.4, Жиры-3.0, Угл-0.2
140	<i>Макароны отварные</i>	кКал-165.2, Белки-3.1, Жиры-6.3, Угл-23.7
180	<i>Компот из сухих фруктов</i>	кКал-24.3, Белки-0, Жиры-0, Угл-6.1
50	<i>Хлеб ржаной</i>	кКал-102.0, Белки-3.3, Жиры-0.4, Угл-21.2
	<b>Итого за Обед</b>	кКал-533.0, Белки-25.9, Жиры-21.4, Угл-58.3
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>		
200	<i>Каша пшеничная молочная</i>	кКал-246.3, Белки-7.3, Жиры-10.3, Угл-31.1
200	<i>Чай с сахаром</i>	кКал-90.8, Белки-3.1, Жиры-2.4, Угл-14.1
70	<i>Плюшка</i>	кКал-296.4, Белки-8.5, Жиры-5.0, Угл-54.5
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	кКал-633.5, Белки-18.9, Жиры-17.7, Угл-99.7
	<b>Итого за день</b>	кКал-1824.1, Белки-72.54 Жиры-70.5, Угл-224.4