

меню сада (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
200	Каша пшенная вязкая	кКал-267, Белки-10, Жиры-7, Угл-41
40	Бутерброды с маслом	кКал-137, Белки-2, Жиры-7, Угл-15
Итого за Завтрак1		кКал-409, Белки-12, Жиры-14, Угл-57
<u>Завтрак2</u>		
200	сок	кКал-140, Белки-1, Угл-33
Итого за Завтрак2		кКал-140, Белки-1, Угл-33
<u>Обед</u>		
40	Салат из картофеля с зеленым горошком	кКал-36, Белки-1, Жиры-2, Угл-4
200	Суп рыбный из консервов	кКал-152, Белки-11, Жиры-3, Угл-21
90	Гуляш из отварного куриного мяса в мол.-смет. соусе	кКал-179, Белки-14, Жиры-12, Угл-3
180	Компот из сушеных фруктов	кКал-54, Жиры-2, Угл-13
50	Хлеб урожайный	кКал-118, Белки-4, Жиры-1, Угл-24
100	Макаронные изделия отварные	кКал-117, Белки-4, Жиры-1, Угл-24
Итого за Обед		кКал-656, Белки-34, Жиры-21, Угл-89
<u>Полдник</u>		
40	Вафли	кКал-160, Белки-3, Жиры-4, Угл-27
180	Молоко пастеризованное 3.2 жир	кКал-108, Белки-5, Жиры-6, Угл-8
Итого за Полдник		кКал-268, Белки-8, Жиры-10, Угл-35
<u>Ужин</u>		
160	Пюре картофельное	кКал-145, Белки-4, Жиры-5, Угл-21
60	маринад овощной (морковь)	кКал-46, Белки-1, Жиры-6, Угл-4
200	Чай с лимоном	кКал-36, Угл-9
40	Хлеб пшеничный	кКал-76, Белки-4, Жиры-2, Угл-19
Итого за Ужин		кКал-303, Белки-9, Жиры-13, Угл-53
Итого за день		кКал-1 776, Белки-64, Жиры-58, Угл-267

меню сада (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
200	Каша пшениная вязкая	кКал-267, Белки-10, Жиры-7, Угл-41
40	Бутерброды с маслом	кКал-137, Белки-2, Жиры-7, Угл-15
Итого за Завтрак1		кКал-409, Белки-12, Жиры-14, Угл-57
<u>Завтрак2</u>		
200	сок	кКал-140, Белки-1, Угл-33
Итого за Завтрак2		кКал-140, Белки-1, Угл-33
<u>Обед</u>		
30	Салат из картофеля с зеленым горошком	кКал-27, Белки-1, Жиры-2, Угл-3
150	Суп рыбный из консервов	кКал-114, Белки-8, Жиры-2, Угл-16
60	Гуляш из отварного куриного мяса в мол.-смет. соусе	кКал-119, Белки-9, Жиры-8, Угл-2
150	Компот из сушеных фруктов	кКал-45, Жиры-1, Угл-11
40	Хлеб урожайный	кКал-95, Белки-3, Жиры-1, Угл-19
70	Макаронные изделия отварные	кКал-82, Белки-3, Угл-17
Итого за Обед		кКал-482, Белки-24, Жиры-14, Угл-68
<u>Полдник</u>		
40	Вафли	кКал-160, Белки-3, Жиры-4, Угл-27
180	Молоко пастеризованное 3.2 жир	кКал-108, Белки-5, Жиры-6, Угл-8
Итого за Полдник		кКал-268, Белки-8, Жиры-10, Угл-35
<u>Ужин</u>		
150	Пюре картофельное	кКал-136, Белки-3, Жиры-5, Угл-20
40	маринад овощной (морковь)	кКал-31, Жиры-4, Угл-3
180	Чай с лимоном	кКал-33, Угл-8
30	Хлеб пшеничный	кКал-57, Белки-3, Жиры-1, Угл-14
Итого за Ужин		кКал-257, Белки-6, Жиры-10, Угл-45
Итого за день		кКал-1 556, Белки-51, Жиры-48, Угл-238