

меню сада (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
40	Бутерброды с маслом	кКал-137, Белки-2, Жиры-7, Угл-15
200	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	кКал-159, Белки-4, Жиры-10, Угл-13
190	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
Итого за Завтрак1		кКал-301, Белки-6, Жиры-17, Угл-29
<u>Завтрак2</u>		
130	Яблоки	кКал-87, Белки-1, Угл-18
Итого за Завтрак2		кКал-87, Белки-1, Угл-18
<u>Обед</u>		
150	Борщ с мясом	кКал-128, Белки-6, Жиры-7, Угл-9
80	Пюре картофельное	кКал-73, Белки-2, Жиры-2, Угл-11
60	Кнели из говядины	кКал-157, Белки-10, Жиры-5, Угл-17
20	Салат из кукурузы (консервированной)	кКал-23, Жиры-1, Угл-2
150	Компот из сушеных фруктов	кКал-45, Жиры-1, Угл-11
50	Хлеб урожайный	кКал-118, Белки-4, Жиры-1, Угл-24
Итого за Обед		кКал-544, Белки-22, Жиры-17, Угл-74
<u>Полдник</u>		
40	Вафли	кКал-160, Белки-3, Жиры-4, Угл-27
180	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
Итого за Полдник		кКал-165, Белки-3, Жиры-4, Угл-28
<u>Ужин</u>		
180	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
40	Хлеб пшеничный	кКал-76, Белки-4, Жиры-2, Угл-19
100	Сырники из творога с маслом и повидлом	кКал-276, Белки-19, Жиры-17, Угл-11
80	Салат из моркови с яблоками	кКал-87, Белки-1, Жиры-5, Угл-8
Итого за Ужин		кКал-444, Белки-24, Жиры-24, Угл-39
Итого за день		кКал-1 541, Белки-56, Жиры-62, Угл-188

05.06.2025

меню сада (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
45	Бутерброды с маслом	кКал-154, Белки-3, Жиры-8, Угл-17
200	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	кКал-159, Белки-4, Жиры-10, Угл-13
200	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
Итого за Завтрак1		кКал-318, Белки-7, Жиры-18, Угл-31
<u>Завтрак2</u>		
130	Яблоки	кКал-87, Белки-1, Угл-18
Итого за Завтрак2		кКал-87, Белки-1, Угл-18
<u>Обед</u>		
200	Борщ с мясом	кКал-171, Белки-8, Жиры-10, Угл-12
70	Кнели из говядины	кКал-183, Белки-12, Жиры-6, Угл-19
40	Салат из кукурузы (консервированной)	кКал-46, Белки-1, Жиры-3, Угл-5
180	Компот из сушеных фруктов	кКал-54, Жиры-2, Угл-13
50	Хлеб урожайный	кКал-118, Белки-4, Жиры-1, Угл-24
150	Пюре картофельное (обед)	кКал-149, Белки-3, Жиры-5, Угл-22
Итого за Обед		кКал-721, Белки-28, Жиры-27, Угл-95
<u>Полдник</u>		
40	Вафли	кКал-160, Белки-3, Жиры-4, Угл-27
180	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
Итого за Полдник		кКал-165, Белки-3, Жиры-4, Угл-28
<u>Ужин</u>		
200	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
40	Хлеб пшеничный	кКал-76, Белки-4, Жиры-2, Угл-19
120	Сырники из творога с маслом и повидлом	кКал-331, Белки-23, Жиры-20, Угл-14
90	Салат из моркови с яблоками	кКал-98, Белки-1, Жиры-6, Угл-9
Итого за Ужин		кКал-510, Белки-28, Жиры-28, Угл-43
Итого за день		кКал-1 801, Белки-67, Жиры-77, Угл-215