

меню сада (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша рисовая вязкая	кКал-222, Белки-7, Жиры-5, Угл-37
40	Бутерброды с маслом	кКал-137, Белки-2, Жиры-7, Угл-15
200	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
Итого за Завтрак1		кКал-364, Белки-9, Жиры-12, Угл-53
<u>Завтрак2</u>		
200	сок	кКал-140, Белки-1, Угл-33
Итого за Завтрак2		кКал-140, Белки-1, Угл-33
<u>Обед</u>		
150	Суп с клецками на курином бульоне	кКал-81, Белки-3, Жиры-1, Угл-15
60	Котлеты рубленые из птицы с маслом (1-3)	кКал-258, Белки-12, Жиры-17, Угл-13
30	Салат из маринованных огурцов	кКал-22, Жиры-2, Угл-1
80	Капуста тушеная (1-3)	кКал-73, Белки-2, Жиры-3, Угл-9
150	Отвар шиповника	кКал-37, Угл-9
30	Хлеб урожайный	кКал-71, Белки-2, Угл-14
Итого за Обед		кКал-542, Белки-19, Жиры-23, Угл-61
<u>Полдник</u>		
40	Пряники	кКал-107, Белки-2, Жиры-1, Угл-23
180	Молоко пастеризованное 3.2 жир	кКал-108, Белки-5, Жиры-6, Угл-8
Итого за Полдник		кКал-215, Белки-7, Жиры-7, Угл-31
<u>Ужин</u>		
180	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-45, Жиры-5
30	Хлеб пшеничный	кКал-57, Белки-3, Жиры-1, Угл-14
200	Чай с лимоном	кКал-36, Угл-9
Итого за Ужин		кКал-138, Белки-3, Жиры-6, Угл-23
Итого за день		кКал-1 399, Белки-39, Жиры-48, Угл-201

меню сада (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
200	Каша рисовая вязкая	кКал-247, Белки-8, Жиры-6, Угл-41
40	Бутерброды с маслом	кКал-137, Белки-2, Жиры-7, Угл-15
200	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
Итого за Завтрак1		кКал-389, Белки-10, Жиры-13, 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>		
200	Суп с клецками на курином бульоне	кКал-109, Белки-4, Жиры-2, Угл-19
40	Салат из маринованных огурцов	кКал-30, Жиры-3, Угл-1
180	Отвар шиповника	кКал-44, Угл-10
50	Хлеб урожайный	кКал-118, Белки-4, Жиры-1, Угл-24
70	Котлеты рубленые из птицы с маслом (3-7)	кКал-228, Белки-11, Жиры-15, Угл-12
100	Капуста тушеная (3-7)	кКал-92, Белки-3, Жиры-4, Угл-11
Итого за Обед		кКал-621, Белки-22, Жиры-25, Угл-77
<u>Полдник</u>		
40	Пряники	кКал-107, Белки-2, Жиры-1, Угл-23
180	Молоко пастеризованное 3.2 жир	кКал-108, Белки-5, Жиры-6, Угл-8
Итого за Полдник		кКал-215, Белки-7, Жиры-7, Угл-31
<u>Ужин</u>		
220	Макаронные изделия отварные с маслом	кКал-55, Жиры-6
40	Хлеб пшеничный	кКал-76, Белки-4, Жиры-2, Угл-19
200	Чай с лимоном	кКал-36, Угл-9
Итого за Ужин		кКал-167, Белки-4, Жиры-8, Угл-28
Итого за день		кКал-1 532, Белки-44, Жиры-53, Угл-226