

меню сада (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
100	Омлет паровой натуральный 1-3 года	кКал-214, Белки-10, Жиры-19, Угл-2
40	Бутерброды с маслом	кКал-137, Белки-2, Жиры-7, Угл-15
180	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
Итого за Завтрак1		кКал-356, Белки-12, Жиры-26, Угл-18
<u>Завтрак2</u>		
130	Яблоки	кКал-87, Белки-1, Угл-18
Итого за Завтрак2		кКал-87, Белки-1, Угл-18
<u>Обед</u>		
30	Салат из свеклы	кКал-28, Жиры-2, Угл-3
150	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-55, Белки-1, Жиры-3, Угл-6
60	Котлеты рыбные паровые с маслом	кКал-116, Белки-10, Жиры-6, Угл-6
90	Рис припущенный	кКал-129, Белки-2, Жиры-3, Угл-24
50	Хлеб урожайный	кКал-118, Белки-4, Жиры-1, Угл-24
200	Компот из сушеных фруктов	кКал-60, Жиры-2, Угл-15
Итого за Обед		кКал-506, Белки-17, Жиры-17, Угл-78
<u>Полдник</u>		
180	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
40	Печенье	кКал-158, Белки-3, Жиры-4, Угл-28
Итого за Полдник		кКал-163, Белки-3, Жиры-4, Угл-29
<u>Ужин</u>		
100	Запеканка из творога со сгущенным молоком	кКал-239, Белки-17, Жиры-11, Угл-16
180	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
80	Салат из моркови и груш	кКал-56, Белки-1, Жиры-4, Угл-5
40	Хлеб пшеничный	кКал-76, Белки-4, Жиры-2, Угл-19
Итого за Ужин		кКал-376, Белки-22, Жиры-17, Угл-41
Итого за день		кКал-1 488, Белки-55, Жиры-64, Угл-184

меню сада (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
100	Омлет паровой натуральный 1-3 года	кКал-214, Белки-10, Жиры-19, Угл-2
40	Бутерброды с маслом	кКал-137, Белки-2, Жиры-7, Угл-15
180	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
Итого за Завтрак1		кКал-356, Белки-12, Жиры-26, Угл-18
<u>Завтрак2</u>		
130	Яблоки	кКал-87, Белки-1, Угл-18
Итого за Завтрак2		кКал-87, Белки-1, Угл-18
<u>Обед</u>		
30	Салат из свеклы	кКал-28, Жиры-2, Угл-3
150	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-55, Белки-1, Жиры-3, Угл-6
60	Котлеты рыбные паровые с маслом	кКал-116, Белки-10, Жиры-6, Угл-6
90	Рис припущенный	кКал-129, Белки-2, Жиры-3, Угл-24
50	Хлеб урожайный	кКал-118, Белки-4, Жиры-1, Угл-24
200	Компот из сушеных фруктов	кКал-60, Жиры-2, Угл-15
Итого за Обед		кКал-506, Белки-17, Жиры-17, Угл-78
<u>Полдник</u>		
180	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
40	Печенье	кКал-158, Белки-3, Жиры-4, Угл-28
Итого за Полдник		кКал-163, Белки-3, Жиры-4, Угл-29
<u>Ужин</u>		
100	Запеканка из творога со сгущенным молоком	кКал-239, Белки-17, Жиры-11, Угл-16
180	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
80	Салат из моркови и груш	кКал-56, Белки-1, Жиры-4, Угл-5
40	Хлеб пшеничный	кКал-76, Белки-4, Жиры-2, Угл-19
Итого за Ужин		кКал-376, Белки-22, Жиры-17, Угл-41
Итого за день		кКал-1 488, Белки-55, Жиры-64, Угл-184

меню сада (3-7лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
120	Омлет паровой натуральный 1-3 года	кКал-257, Белки-12, Жиры-22, Угл-2
40	Бутерброды с маслом	кКал-137, Белки-2, Жиры-7, Угл-15
180	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
Итого за Завтрак1		кКал-399, Белки-14, Жиры-29, Угл-18
<u>Завтрак2</u>		
130	Яблоки	кКал-87, Белки-1, Угл-18
Итого за Завтрак2		кКал-87, Белки-1, Угл-18
<u>Обед</u>		
50	Салат из свеклы	кКал-47, Белки-1, Жиры-3, Угл-4
200	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-74, Белки-2, Жиры-4, Угл-7
80	Котлеты рыбные паровые с маслом	кКал-154, Белки-13, Жиры-8, Угл-7
120	Рис припущенный	кКал-172, Белки-3, Жиры-4, Угл-32
50	Хлеб урожайный	кКал-118, Белки-4, Жиры-1, Угл-24
200	Компот из сушеных фруктов	кКал-60, Жиры-2, Угл-15
Итого за Обед		кКал-625, Белки-23, Жиры-22, Угл-89
<u>Полдник</u>		
180	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
40	Печенье	кКал-158, Белки-3, Жиры-4, Угл-28
Итого за Полдник		кКал-163, Белки-3, Жиры-4, Угл-29
<u>Ужин</u>		
120	Запеканка из творога со сгущенным молоком	кКал-286, Белки-20, Жиры-14, Угл-20
200	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
90	Салат из моркови и груш	кКал-64, Белки-1, Жиры-4, Угл-6
40	Хлеб пшеничный	кКал-76, Белки-4, Жиры-2, Угл-19
Итого за Ужин		кКал-431, Белки-25, Жиры-20, Угл-46
Итого за день		кКал-1 705, Белки-66, Жиры-75, Угл-200