

меню сада (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	кКал-143, Белки-4, Жиры-9, Угл-12
180	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
40	Бутерброды с маслом	кКал-137, Белки-2, Жиры-7, Угл-15
Итого за Завтрак1		кКал-285, Белки-6, Жиры-16, Угл-28
<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 гороховый	кКал-121, Белки-4, Жиры-5, Угл-15
20	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	кКал-47, Белки-2, Угл-10
180	Компот из сушеных фруктов	кКал-54, Жиры-2, Угл-13
80	Печень по-строгановски	кКал-136, Белки-13, Жиры-6, Угл-7
100	Каша гречневая рассыпчатая	кКал-147, Белки-6, Жиры-2, Угл-27
30	Огурец консервированный	кКал-4, Угл-1
50	Хлеб урожайный	кКал-118, Белки-4, Жиры-1, Угл-24
Итого за Обед		кКал-627, Белки-29, Жиры-16, Угл-97
<u>Полдник</u>		
50	Булочка "К чаю"	кКал-152, Белки-6, Жиры-2, Угл-27
180	Кисломолочный продукт	кКал-71, Белки-5, Жиры-2, Угл-7
Итого за Полдник		кКал-223, Белки-11, Жиры-4, Угл-34
<u>Ужин</u>		
180	Чай с лимоном	кКал-33, Угл-8
40	Хлеб пшеничный	кКал-76, Белки-4, Жиры-2, Угл-19
210	Жаркое по-домашнему из мясо кур 3-7 лет	кКал-272, Белки-28, Жиры-8, Угл-22
Итого за Ужин		кКал-381, Белки-32, Жиры-10, Угл-49
Итого за день		кКал-1 656, Белки-79, Жиры-46, Угл-241

меню сада (1,5-3 года)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
160	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	кКал-127, Белки-4, Жиры-8, Угл-10
180	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
40	Бутерброды с маслом	кКал-137, Белки-2, Жиры-7, Угл-15
Итого за Завтрак1		кКал-269, Белки-6, Жиры-15, Угл-26
<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 гороховый	кКал-91, Белки-3, Жиры-3, Угл-12
10	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	кКал-24, Белки-1, Угл-5
150	Компот из сушеных фруктов	кКал-45, Жиры-1, Угл-11
60	Печень по-строгановски	кКал-102, Белки-10, Жиры-4, Угл-5
80	Каша гречневая рассыпчатая	кКал-117, Белки-5, Жиры-1, Угл-22
30	Огурец консервированный	кКал-4, Угл-1
50	Хлеб урожайный	кКал-118, Белки-4, Жиры-1, Угл-24
Итого за Обед		кКал-501, Белки-23, Жиры-10, Угл-80
<u>Полдник</u>		
50	Булочка "К чаю"	кКал-152, Белки-6, Жиры-2, Угл-27
180	Кисломолочный продукт	кКал-71, Белки-5, Жиры-2, Угл-7
Итого за Полдник		кКал-223, Белки-11, Жиры-4, Угл-34
<u>Ужин</u>		
180	Чай с лимоном	кКал-33, Угл-8
30	Хлеб пшеничный	кКал-57, Белки-3, Жиры-1, Угл-14
180	Жаркое по-домашнему из мясо кур 3-7 лет	кКал-233, Белки-24, Жиры-7, Угл-19
Итого за Ужин		кКал-323, Белки-27, Жиры-8, Угл-41
Итого за день		кКал-1 456, Белки-68, Жиры-37, Угл-214