

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
180	Каша манная жидкая	кКал-187, Белки-7, Жиры-5, Угл-27
40	Бутерброды с маслом	кКал-137, Белки-2, Жиры-7, Угл-15
Итого за Завтрак1		кКал-329, Белки-9, Жиры-12, Угл-43
<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
130	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	кКал-57, Белки-2, Жиры-1, Угл-10
130	Капуста тушеная с курицей (обед)	кКал-113, Белки-3, Жиры-6, Угл-10
150	Кисель из ягод свежих	кКал-85, Угл-21
50	Хлеб урожайный	кКал-118, Белки-4, Жиры-1, Угл-24
Итого за Обед		кКал-400, Белки-10, Жиры-10, Угл-68
<u>Полдник</u>		
40	Печенье	кКал-158, Белки-3, Жиры-4, Угл-28
180	Молоко пастеризованное 3.2 жир	кКал-108, Белки-5, Жиры-6, Угл-8
Итого за Полдник		кКал-266, Белки-8, Жиры-10, Угл-36
<u>Ужин</u>		
120	Пюре картофельное (обед)	кКал-120, Белки-3, Жиры-4, Угл-18
60	Икра кабачковая для детского питания	кКал-71, Белки-1, Жиры-5, Угл-5
180	Чай с лимоном	кКал-33, Угл-8
40	Хлеб пшеничный	кКал-76, Белки-4, Жиры-2, Угл-19
Итого за Ужин		кКал-300, Белки-8, Жиры-11, Угл-50
Итого за день		кКал-1 435, Белки-36, Жиры-43, Угл-230

меню сада (3-7лет)

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 манная жидкая	кКал-208, Белки-8, Жиры-6, Угл-30
40	Бутерброды с маслом	кКал-137, Белки-2, Жиры-7, Угл-15
Итого за Завтрак1		кКал-350, Белки-10, Жиры-13, Угл-46
<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	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	кКал-87, Белки-2, Жиры-2, Угл-16
180	Капуста тушеная с курицей (обед)	кКал-157, Белки-4, Жиры-9, Угл-14
180	Кисель из ягод свежих	кКал-102, Угл-25
50	Хлеб урожайный	кКал-118, Белки-4, Жиры-1, Угл-24
Итого за Обед		кКал-500, Белки-11, Жиры-14, Угл-83
<u>Полдник</u>		
40	Печенье	кКал-158, Белки-3, Жиры-4, Угл-28
180	Молоко пастеризованное 3.2 жир	кКал-108, Белки-5, Жиры-6, Угл-8
Итого за Полдник		кКал-266, Белки-8, Жиры-10, Угл-36
<u>Ужин</u>		
140	Пюре картофельное (обед)	кКал-140, Белки-3, Жиры-5, Угл-21
70	Икра кабачковая для детского питания	кКал-83, Белки-1, Жиры-6, Угл-5
200	Чай с лимоном	кКал-36, Угл-9
40	Хлеб пшеничный	кКал-76, Белки-4, Жиры-2, Угл-19
Итого за Ужин		кКал-335, Белки-8, Жиры-13, Угл-54
Итого за день		кКал-1 591, Белки-38, Жиры-50, Угл-252