

меню сада (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак1</u>		
180	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
180	Каша пшеничная молочная жидкая	кКал-204, Белки-6, Жиры-9, Угл-24
45	Бутерброды с сыром	кКал-138, Белки-5, Жиры-6, Угл-15
Итого за Завтрак1		кКал-347, Белки-11, Жиры-15, Угл-40
<u>Завтрак2</u>		
130	груши	
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
150	Плов из птицы (3-7)	кКал-514, Белки-30, Жиры-32, Угл-26
20	Огурец консервированный	кКал-3
200	Суп овощной на бульоне	кКал-36, Белки-1, Угл-7
200	Компот из сухофруктов	кКал-62, Угл-16
50	Хлеб урожайный	кКал-118, Белки-4, Жиры-1, Угл-24
Итого за Обед		кКал-733, Белки-35, Жиры-33, Угл-73
<u>Полдник</u>		
50	Булочка дорожная	кКал-195, Белки-4, Жиры-7, Угл-28
180	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
Итого за Полдник		кКал-200, Белки-4, Жиры-7, Угл-29
<u>Ужин</u>		
40	Хлеб пшеничный	кКал-76, Белки-4, Жиры-2, Угл-19
200	Суп картофельный с курицей	кКал-93, Белки-2, Жиры-2, Угл-16
200	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
Итого за Ужин		кКал-174, Белки-6, Жиры-4, Угл-36
Итого за день		кКал-1 454, Белки-56, Жиры-59, Угл-178

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	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
180	Каша пшеничная молочная жидкая	кКал-204, Белки-6, Жиры-9, Угл-24
45	Бутерброды с сыром	кКал-138, Белки-5, Жиры-6, Угл-15
Итого за Завтрак1		кКал-347, Белки-11, Жиры-15, Угл-40
<u>Завтрак2</u>		
130	груши	
Итого за Завтрак2		
<u>Обед</u>		
100	Плов из птицы (3-7)	кКал-343, Белки-20, Жиры-22, Угл-17
20	Огурец консервированный	кКал-3
130	Суп овощной на бульоне	кКал-23, Белки-1, Угл-5
200	Компот из сухофруктов	кКал-62, Угл-16
50	Хлеб урожайный	кКал-118, Белки-4, Жиры-1, Угл-24
Итого за Обед		кКал-549, Белки-25, Жиры-23, Угл-62
<u>Полдник</u>		
50	Булочка дорожная	кКал-195, Белки-4, Жиры-7, Угл-28
180	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
Итого за Полдник		кКал-200, Белки-4, Жиры-7, Угл-29
<u>Ужин</u>		
40	Хлеб пшеничный	кКал-76, Белки-4, Жиры-2, Угл-19
200	Суп картофельный с курицей	кКал-93, Белки-2, Жиры-2, Угл-16
180	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
Итого за Ужин		кКал-174, Белки-6, Жиры-4, Угл-36
Итого за день		кКал-1 270, Белки-46, Жиры-49, Угл-167