

меню сада (3-7лет)

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
200	Каша ячневая вязкая	кКал-238, Белки-9, Жиры-6, Угл-37
40	Бутерброды с маслом	кКал-137, Белки-2, Жиры-7, Угл-15
Итого за Завтрак1		кКал-380, Белки-11, Жиры-13, 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>		
40	Салат из свеклы	кКал-38, Белки-1, Жиры-2, Угл-3
200	Суп картофельный с мясным фаршем	кКал-79, Белки-2, Жиры-2, Угл-13
70	Рыба припущенная	кКал-105, Белки-15, Жиры-5
120	Рагу из овощей с соусом сметанным - Соус сметанный	кКал-128, Белки-2, Жиры-9, Угл-9
180	Кисель из ягод свежих	кКал-102, Угл-25
50	Хлеб урожайный	кКал-118, Белки-4, Жиры-1, Угл-24
Итого за Обед		кКал-570, Белки-24, Жиры-19, Угл-74
<u>Полдник</u>		
50	Кекс "Творожный" 2	кКал-231, Белки-3, Жиры-10, Угл-31
180	Молоко пастеризованное 3.2 жир	кКал-108, Белки-5, Жиры-6, Угл-8
Итого за Полдник		кКал-339, Белки-8, Жиры-16, Угл-39
<u>Ужин</u>		
80	Суфле из печени	кКал-149, Белки-14, Жиры-7, Угл-8
140	Каша гречневая рассыпчатая	кКал-205, Белки-8, Жиры-2, Угл-38
40	Хлеб пшеничный	кКал-76, Белки-4, Жиры-2, Угл-19
200	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
Итого за Ужин		кКал-435, Белки-26, Жиры-11, Угл-66
Итого за день		кКал-1 864, Белки-70, Жиры-59, Угл-265

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 ячневая вязкая	кКал-214, Белки-8, Жиры-5, Угл-33
40	Бутерброды с маслом	кКал-137, Белки-2, Жиры-7, Угл-15
Итого за Завтрак1		кКал-356, Белки-10, Жиры-12, Угл-49
<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 свеклы	кКал-28, Жиры-2, Угл-3
150	Суп картофельный с мясным фаршем	кКал-59, Белки-1, Жиры-2, Угл-10
50	Рыба припущенная	кКал-75, Белки-10, Жиры-4
100	Рагу из овощей с соусом сметанным - Соус сметанный	кКал-106, Белки-1, Жиры-8, Угл-8
180	Кисель из ягод свежих	кКал-102, Угл-25
50	Хлеб урожайный	кКал-118, Белки-4, Жиры-1, Угл-24
Итого за Обед		кКал-488, Белки-16, Жиры-17, Угл-70
<u>Полдник</u>		
50	Кекс "Творожный" 2	кКал-231, Белки-3, Жиры-10, Угл-31
180	Молоко пастеризованное 3.2 жир	кКал-108, Белки-5, Жиры-6, Угл-8
Итого за Полдник		кКал-339, Белки-8, Жиры-16, Угл-39
<u>Ужин</u>		
60	Суфле из печени	кКал-112, Белки-11, Жиры-5, Угл-6
130	Каша гречневая рассыпчатая	кКал-191, Белки-8, Жиры-2, Угл-35
30	Хлеб пшеничный	кКал-57, Белки-3, Жиры-1, Угл-14
200	Чай с сахаром	кКал-5, Угл-1
Итого за Ужин		кКал-365, Белки-22, Жиры-8, Угл-56
Итого за день		кКал-1 688, Белки-57, Жиры-53, Угл-247