

Меню Сад (Летне-осеннее)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Омлет натуральный(150) *	ЭЦ-178, Жиры-9, Белки-3, Углеводы-9, Витамин С-0
30	батон(30) *	ЭЦ-75, Жиры-1, Белки-2, Углеводы-16
60	Икра кабачковая(60) *	ЭЦ-65, Жиры-3, Белки-1, Углеводы-5, Витамин С-5
180	Какао с молоком(180) *	ЭЦ-107, Жиры-1, Белки-4, Углеводы-16, Витамин С-1
420	Итого за Завтрак	ЭЦ-425, Жиры-14, Белки-10, Углеводы-46, Витамин С-6
<u>Завтрак 2</u>		
180	Снежок 2,5% (180) *	ЭЦ-83, Жиры-4, Белки-5, Углеводы-20
180	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-83, Жиры-4, Белки-5, Углеводы-20
<u>Обед</u>		
150	Каша гречневая рассыпчатая (150) *	ЭЦ-101, Жиры-6, Белки-9, Углеводы-29
30	Хлеб пшеничный (30)*	ЭЦ-75, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-16
180	Компот из свежих яблок(180) *	ЭЦ-88, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-21, Витамин С-2
61	Салат из свежих помидоров и огурцов(60) *	ЭЦ-45, Жиры-4, Белки-1, Углеводы-2, Витамин С-10
31	Хлеб ржаной(30) *	ЭЦ-69, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-14
200	Суп картофельный вегетарианский(200) *	ЭЦ-84, Жиры-4, Белки-1, Углеводы-7, Витамин С-7
80	Биточки паровые(80) *	ЭЦ-145, Жиры-8, Белки-4, Углеводы-8, Витамин С-0
732	Итого за Обед	ЭЦ-607, Жиры-22, Белки-19, Углеводы-97, Витамин С-19
<u>Уплотненный полдник</u>		
180	Чай с лимоном(180) *	ЭЦ-41, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-3
60	Пирожки сдобные из дрожжевого теста(60) *	ЭЦ-191, Жиры-3, Белки-3, Углеводы-28
24	Фарш из кураги(25)*	ЭЦ-102, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-3, Витамин С-0
200	Каша жидкая пшеничная(200) *	ЭЦ-135, Жиры-2, Белки-4, Углеводы-25
100	Яблоки (100)*	ЭЦ-43, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-15, Витамин С-10
564	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-512, Жиры-5, Белки-10, Углеводы-81, Витамин С-13
1 896	Итого за день	ЭЦ-1 627, Жиры-45, Белки-44, Углеводы-244, Витамин С-38