

Меню Ясли (Летне-осеннее)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Омлет натуральный (130) *	ЭЦ-140, Жиры-5, Белки-4, Углеводы-2, Витамин С-0
150	Какао с молоком(150) *	ЭЦ-79, Жиры-3, Белки-3, Углеводы-13, Витамин С-1
30	батон(30) *	ЭЦ-75, Жиры-1, Белки-2, Углеводы-16
40	Икра кабачковая(40) *	ЭЦ-18, Жиры-2, Белки-0, Углеводы-3, Витамин С-3
350	Итого за Завтрак	ЭЦ-312, Жиры-11, Белки-9, Углеводы-34, Витамин С-4
<u>Завтрак 2</u>		
150	Снежок 2,5% (150) *	ЭЦ-52, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-17
150	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-52, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-17
<u>Обед</u>		
40	Салат из свежих помидоров и огурцов(40) *	ЭЦ-30, Жиры-2, Белки-0, Углеводы-1, Витамин С-7
179	Суп картофельный вегетарианский(180) *	ЭЦ-97, Жиры-6, Белки-1, Углеводы-14, Витамин С-7
60	Биточки паровые (60) *	ЭЦ-106, Жиры-3, Белки-9, Углеводы-7
15	Хлеб ржаной(15) *	ЭЦ-35, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-7
15	Хлеб пшеничный (15) *	ЭЦ-38, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-8
150	Компот из свежих яблок(150) *	ЭЦ-73, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-18, Витамин С-1
110	Каша гречневая рассыпчатая (110) *	ЭЦ-90, Жиры-3, Белки-4, Углеводы-18
569	Итого за Обед	ЭЦ-469, Жиры-14, Белки-16, Углеводы-73, Витамин С-15
<u>Уплотненный полдник</u>		
24	Фарш из кураги(25) *	ЭЦ-102, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-3, Витамин С-0
150	Чай с лимоном(150) *	ЭЦ-29, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-2, Витамин С-1
60	Пирожки сдобные из дрожжевого теста(60) *	ЭЦ-191, Жиры-3, Белки-3, Углеводы-28
151	Каша жидкая пшеничная(150) *	ЭЦ-79, Жиры-2, Белки-4, Углеводы-15
95	Яблоки (95) *	ЭЦ-33, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-7, Витамин С-9
480	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-434, Жиры-5, Белки-8, Углеводы-55, Витамин С-10
1 549	Итого за день	ЭЦ-1 267, Жиры-34, Белки-37, Углеводы-179, Витамин С-29