

Меню Ясли (Летне-осеннее)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Чай с молоком (150) *	ЭЦ-51, Жиры-3, Белки-3, Углеводы-10, Витамин С-1
60	Бутерброд с сыром(60) *	ЭЦ-110, Жиры-8, Белки-5, Углеводы-19, Витамин С-0
150	Каша жидкая пшеничная(150) *	ЭЦ-79, Жиры-2, Белки-4, Углеводы-15
360	Итого за Завтрак	ЭЦ-240, Жиры-13, Белки-12, Углеводы-44, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок яблочный(150) *	ЭЦ-68, Углеводы-17, Витамин С-3
15	Вафли (15) *	ЭЦ-59, Жиры-2, Белки-1, Углеводы-9
165	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-127, Углеводы-26, Витамин С-3, Жиры-2, Белки-1
<u>Обед</u>		
180	Суп рыбный(180) *	ЭЦ-85, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-1, Витамин С-7
120	Рис отварной (120) *	ЭЦ-106, Жиры-4, Белки-3, Углеводы-29
55	Суфле куриное (55) *	ЭЦ-86, Жиры-9, Белки-2, Углеводы-2
15	Хлеб пшеничный (15) *	ЭЦ-38, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-8
15	Хлеб ржаной(15) *	ЭЦ-35, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-7
40	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца(40) *	ЭЦ-34, Жиры-3, Белки-1, Углеводы-2, Витамин С-28
150	Компот из свежих ягод (150) *	ЭЦ-68, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-17, Витамин С-19
575	Итого за Обед	ЭЦ-452, Жиры-18, Белки-10, Углеводы-66, Витамин С-54
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Каша жидкая манная(150) *	ЭЦ-83, Жиры-4, Белки-2, Углеводы-12
130	Пудинг из творога с изюмом (запеченный) 130*	ЭЦ-207, Жиры-7, Белки-7, Углеводы-31, Витамин С-0
150	Кефир 2,5% (150) *	ЭЦ-63, Жиры-4, Белки-5, Углеводы-6
20	Яйца вареные(20) *	ЭЦ-21, Жиры-1, Белки-1, Углеводы-1
450	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-374, Жиры-16, Белки-15, Углеводы-50, Витамин С-0
1 550	Итого за день	ЭЦ-1 193, Жиры-49, Белки-38, Углеводы-186, Витамин С-58