

Меню Сад (Летне-осеннее)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
55	Бутерброд с джемом(55) *	ЭЦ-156, Жиры-7, Белки-3, Углеводы-20, Витамин С-0
180	Какао с молоком(180) *	ЭЦ-107, Жиры-1, Белки-4, Углеводы-16, Витамин С-1
200	Каша жидкая гречневая(200) *	ЭЦ-101, Жиры-5, Белки-3, Углеводы-25
435	Итого за Завтрак	ЭЦ-364, Жиры-13, Белки-10, Углеводы-61, Витамин С-1
<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>		
180	Компот из свежих яблок(180) *	ЭЦ-88, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-21, Витамин С-2
30	Хлеб пшеничный (30)*	ЭЦ-75, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-16
200	Борщ вегетарианский(200) *	ЭЦ-95, Жиры-5, Белки-2, Углеводы-11, Витамин С-14
60	Салат из свежих помидоров и огурцов(60) *	ЭЦ-45, Жиры-4, Белки-1, Углеводы-2, Витамин С-10
30	Хлеб ржаной(30) *	ЭЦ-69, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-14
220	Жаркое по-домашнему(220) *	ЭЦ-252, Жиры-11, Белки-13, Углеводы-22, Витамин С-9
720	Итого за Обед	ЭЦ-624, Жиры-20, Белки-20, Углеводы-86, Витамин С-35
<u>Уплотненный полдник</u>		
30	Хлеб ржаной(30) *	ЭЦ-69, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-14
180	Чай с лимоном(180) *	ЭЦ-41, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-10, Витамин С-3
80	Суфле из рыбы(80) *	ЭЦ-259, Жиры-11, Белки-8, Углеводы-15, Витамин С-0
150	Каша пшеничная рассыпчатая(150)*	ЭЦ-158, Жиры-6, Белки-6, Углеводы-23
100	Яблоки (100)*	ЭЦ-43, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-15, Витамин С-10
30	Соус сметанный 372(30)*	ЭЦ-22, Жиры-1, Белки-0, Углеводы-2
570	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-592, Жиры-18, Белки-18, Углеводы-79, Витамин С-13
1 905	Итого за день	ЭЦ-1 663, Жиры-55, Белки-53, Углеводы-246, Витамин С-49