

Меню Ясли (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
150	Какао с молоком(150) *	ЭЦ-79, Жиры-3, Белки-3, Углеводы-13, Витамин С-1
150	Каша жидкая гречневая(150) *	ЭЦ-95, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-17
355	Итого за Завтрак	ЭЦ-330, Жиры-12, Белки-8, Углеводы-50, Витамин С-1
<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>		
180	Борщ вегетарианский(180) *	ЭЦ-86, Жиры-4, Белки-2, Углеводы-10, Витамин С-13
170	Жаркое по-домашнему(170) *	ЭЦ-198, Жиры-12, Белки-11, Углеводы-31, Витамин С-7
150	Компот из свежих яблок(150) *	ЭЦ-73, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-18, Витамин С-1
15	Хлеб ржаной(15) *	ЭЦ-35, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-7
40	Салат из свежих помидоров и огурцов(40) *	ЭЦ-30, Жиры-2, Белки-0, Углеводы-1, Витамин С-7
15	Хлеб пшеничный (15) *	ЭЦ-38, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-8
570	Итого за Обед	ЭЦ-460, Жиры-18, Белки-15, Углеводы-75, Витамин С-28
<u>Уплотненный полдник</u>		
15	Хлеб ржаной(15) *	ЭЦ-35, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-7
60	Суфле из рыбы(60) *	ЭЦ-205, Жиры-12, Белки-7, Углеводы-23, Витамин С-0
120	Каша пшеничная рассыпчатая(120) *	ЭЦ-109, Жиры-2, Белки-4, Углеводы-20
150	Чай с лимоном(150) *	ЭЦ-29, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-2, Витамин С-1
95	Яблоки (95) *	ЭЦ-33, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-7, Витамин С-9
15	Соус сметанный 372(15) *	ЭЦ-11, Жиры-1, Белки-0, Углеводы-1
455	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-422, Жиры-15, Белки-12, Углеводы-60, Витамин С-10
1 530	Итого за день	ЭЦ-1 264, Жиры-49, Белки-39, Углеводы-202, Витамин С-39