

Меню Сад (Летне-осеннее)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Кофейный напиток с молоком(180) *	ЭЦ-91, Жиры-1, Белки-4, Углеводы-14, Витамин С-1
30	батон(30) *	ЭЦ-75, Жиры-1, Белки-2, Углеводы-16
60	салат из кукурузы(40) *	ЭЦ-40, Жиры-2, Белки-1, Углеводы-3, Витамин С-4
150	Омлет натуральный(150) *	ЭЦ-178, Жиры-9, Белки-3, Углеводы-9, Витамин С-0
420	Итого за Завтрак	ЭЦ-384, Жиры-13, Белки-10, Углеводы-42, Витамин С-5
<u>Завтрак 2</u>		
180	Сок яблочный(180) *	ЭЦ-76, Белки-1, Углеводы-13, Витамин С-4
180	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-76, Белки-1, Углеводы-13, Витамин С-4
<u>Обед</u>		
80	Биточки рыбные с овощами запеченные (80) *	ЭЦ-264, Жиры-11, Белки-9, Углеводы-17, Витамин С-11
150	Капуста тушеная(150) *	ЭЦ-120, Жиры-6, Белки-3, Углеводы-30, Витамин С-25
30	Хлеб пшеничный(30) *	ЭЦ-75, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-16
180	Кисель из кураги(180) *	ЭЦ-107, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-26, Витамин С-0
30	Хлеб ржаной(30) *	ЭЦ-69, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-14
200	Суп картофельный с макаронными изделиями(200) *	ЭЦ-84, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-14, Витамин С-7
670	Итого за Обед	ЭЦ-719, Жиры-19, Белки-19, Углеводы-117, Витамин С-43
<u>Уплотненный полдник</u>		
180	Чай с сахаром(180) *	ЭЦ-40, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-10, Витамин С-0
60	Булочка "Веснушка"(60) *	ЭЦ-240, Жиры-8, Белки-6, Углеводы-40
100	Персики (100) *	ЭЦ-45, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-10
200	Каша вязкая рисовая с изюмом(200) *	ЭЦ-199, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-31
540	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-524, Жиры-12, Белки-11, Углеводы-91, Витамин С-0
1 810	Итого за день	ЭЦ-1 703, Жиры-44, Белки-41, Углеводы-263, Витамин С-52