

Меню Ясли (Летне-осеннее)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
40	Салат из кукурузы(30) *	ЭЦ-40, Жиры-2, Белки-1, Углеводы-3, Витамин С-4
150	Кофейный напиток с молоком(150) *	ЭЦ-70, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-11, Витамин С-1
30	батон(30) *	ЭЦ-75, Жиры-1, Белки-2, Углеводы-16
130	Омлет натуральный (130)*	ЭЦ-140, Жиры-5, Белки-4, Углеводы-2, Витамин С-0
350	Итого за Завтрак	ЭЦ-325, Жиры-10, Белки-9, Углеводы-32, Витамин С-5
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок яблочный(150) *	ЭЦ-68, Углеводы-17, Витамин С-3
150	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-68, Углеводы-17, Витамин С-3
<u>Обед</u>		
60	Биточки рыбные с овощами запеченные (60)*	ЭЦ-201, Жиры-10, Белки-7, Углеводы-26, Витамин С-9
15	Хлеб ржаной(15) *	ЭЦ-35, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-7
150	Кисель из кураги(150) *	ЭЦ-89, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-21, Витамин С-0
15	Хлеб пшеничный (15) *	ЭЦ-38, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-8
120	Капуста тушеная(120) *	ЭЦ-95, Жиры-4, Белки-2, Углеводы-11, Витамин С-20
180	Суп картофельный с макаронными изделиями(180) *	ЭЦ-75, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-12, Витамин С-6
540	Итого за Обед	ЭЦ-533, Жиры-16, Белки-14, Углеводы-85, Витамин С-35
<u>Уплотненный полдник</u>		
60	Булочка "Веснушка"(60) *	ЭЦ-240, Жиры-8, Белки-6, Углеводы-40
150	Чай с сахаром(150) *	ЭЦ-28, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-14, Витамин С-0
95	Персики (95) *	ЭЦ-43, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-9
150	Каша вязкая рисовая с изюмом(150) *	ЭЦ-105, Жиры-1, Белки-2, Углеводы-15
455	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-416, Жиры-9, Белки-9, Углеводы-78, Витамин С-0
1 495	Итого за день	ЭЦ-1 342, Жиры-35, Белки-32, Углеводы-212, Витамин С-43