

Меню Сад (Летне-осеннее)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Чай с молоком(180) *	ЭЦ-128, Жиры-2, Белки-3, Углеводы-14, Витамин С-1
200	Каша вязкая ячневая(200) *	ЭЦ-107, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-20
15	Сыр (порциями)(15) *	ЭЦ-55, Жиры-4, Белки-3
30	батон(30) *	ЭЦ-75, Жиры-1, Белки-2, Углеводы-16
425	Итого за Завтрак	ЭЦ-365, Жиры-11, Белки-12, Углеводы-50, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
60	Салат из моркови (60)*	ЭЦ-42, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-4
180	Напиток витаминизированный(180) *	ЭЦ-21, Углеводы-8, Витамин С-6
240	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-63, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-12, Витамин С-6
<u>Обед</u>		
150	Пюре картофельное(150) *	ЭЦ-137, Жиры-6, Белки-3, Углеводы-20, Витамин С-18
60	Винегрет овощной(60) *	ЭЦ-57, Жиры-6, Белки-1, Углеводы-5, Витамин С-6
80	Котлеты рубленые из птицы(80) *	ЭЦ-111, Жиры-5, Белки-7, Углеводы-13, Витамин С-0
30	Хлеб пшеничный (30)*	ЭЦ-75, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-16
180	Компот из сушеных фруктов(180) *	ЭЦ-102, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-20, Витамин С-0
30	Хлеб ржаной(30) *	ЭЦ-69, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-14
200	Борщ с фасолью и картофелем(200) *	ЭЦ-95, Жиры-4, Белки-3, Углеводы-12, Витамин С-5
730	Итого за Обед	ЭЦ-646, Жиры-21, Белки-18, Углеводы-100, Витамин С-29
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Запеканка из творога(150) *	ЭЦ-195, Жиры-6, Белки-7, Углеводы-9, Витамин С-0
180	Кефир 2,5% (180) *	ЭЦ-89, Жиры-5, Белки-3, Углеводы-7
30	молоко сгущенное(30) *	ЭЦ-99, Жиры-1, Белки-2, Углеводы-18, Витамин С-1
200	Суп молочный с макаронными изделиями (200)*	ЭЦ-125, Жиры-6, Белки-6, Углеводы-19, Витамин С-1
560	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-508, Жиры-18, Белки-18, Углеводы-53, Витамин С-2
1 955	Итого за день	ЭЦ-1 582, Жиры-50, Белки-49, Углеводы-215, Витамин С-38

Заведующий МАДОУЩемелинина Валерия Андреевна