

Меню Ясли (Летне-осеннее)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша вязкая ячневая(150) *	ЭЦ-59, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-14
10	Сыр (порциями)(10) *	ЭЦ-28, Жиры-3, Белки-2
30	батон(30) *	ЭЦ-75, Жиры-1, Белки-2, Углеводы-16
150	Чай с молоком (150) *	ЭЦ-51, Жиры-3, Белки-3, Углеводы-10, Витамин С-1
15	печенье(15) *	ЭЦ-45, Жиры-2, Белки-1, Углеводы-10
355	Итого за Завтрак	ЭЦ-258, Жиры-11, Белки-10, Углеводы-50, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок яблочный(150) *	ЭЦ-68, Углеводы-17, Витамин С-3
40	Салат из моркови (40)*	ЭЦ-28, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-3
190	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-96, Углеводы-20, Витамин С-3, Жиры-0, Белки-0
<u>Обед</u>		
60	Котлеты рубленые из птицы(60) *	ЭЦ-89, Жиры-6, Белки-8, Углеводы-10, Витамин С-0
120	Пюре картофельное(120) *	ЭЦ-90, Жиры-4, Белки-2, Углеводы-16, Витамин С-15
40	Винегрет овощной(45) *	ЭЦ-48, Жиры-2, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-7
180	Борщ с фасолью и картофелем(180) *	ЭЦ-85, Жиры-4, Белки-3, Углеводы-10, Витамин С-5
150	Компот из сушеных фруктов(150) *	ЭЦ-85, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-21, Витамин С-0
15	Хлеб ржаной(15) *	ЭЦ-35, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-7
15	Хлеб пшеничный (15) *	ЭЦ-38, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-8
580	Итого за Обед	ЭЦ-470, Жиры-16, Белки-16, Углеводы-76, Витамин С-27
<u>Уплотненный полдник</u>		
130	Запеканка из творога(130) *	ЭЦ-203, Жиры-2, Белки-5, Углеводы-15, Витамин С-0
24	молоко сгущенное(24) *	ЭЦ-79, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-13, Витамин С-1
150	Кефир 2,5% (150) *	ЭЦ-63, Жиры-4, Белки-5, Углеводы-6
180	Суп молочный с макаронными изделиями (180)*	ЭЦ-99, Жиры-3, Белки-5, Углеводы-17, Витамин С-1
484	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-444, Жиры-11, Белки-17, Углеводы-51, Витамин С-2
1 609	Итого за день	ЭЦ-1 268, Жиры-38, Белки-43, Углеводы-197, Витамин С-33