

Меню Сад (Летне-осеннее)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша овсяная ("Геркулес")(200) *	ЭЦ-174, Жиры-4, Белки-5, Углеводы-25
55	Бутерброд с джемом(55) *	ЭЦ-156, Жиры-7, Белки-3, Углеводы-20, Витамин С-0
180	Кофейный напиток с молоком(180) *	ЭЦ-91, Жиры-1, Белки-4, Углеводы-14, Витамин С-1
435	Итого за Завтрак	ЭЦ-421, Жиры-12, Белки-12, Углеводы-59, Витамин С-1
<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>		
60	Салат из соленых огурцов с луком и горошком(60) *	ЭЦ-38, Жиры-3, Белки-1, Углеводы-2, Витамин С-5
210	Плов из птицы(210) *	ЭЦ-354, Жиры-17, Белки-13, Углеводы-36, Витамин С-1
20	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	ЭЦ-74, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-15
200	Бульон из кур или индеек (200) *	ЭЦ-8, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-1, Витамин С-0
30	Хлеб ржаной(30) *	ЭЦ-69, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-14
180	Компот из свежих ягод (180) *	ЭЦ-82, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-20, Витамин С-23
700	Итого за Обед	ЭЦ-625, Жиры-20, Белки-19, Углеводы-88, Витамин С-29
<u>Уплотненный полдник</u>		
180	Кефир 2,5% (180) *	ЭЦ-89, Жиры-5, Белки-3, Углеводы-7
60	Икра свекольная(60) *	ЭЦ-76, Жиры-3, Белки-1, Углеводы-15, Витамин С-4
200	Запеканка картофельная с печенью(200) *	ЭЦ-308, Жиры-13, Белки-11, Углеводы-43, Витамин С-7
100	Персики (100) *	ЭЦ-45, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-10
540	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-518, Жиры-21, Белки-16, Углеводы-75, Витамин С-11
1 855	Итого за день	ЭЦ-1 640, Жиры-53, Белки-48, Углеводы-235, Витамин С-45