

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 сгущенным(180) *	ЭЦ-102, Жиры-2, Белки-3, Углеводы-19, Витамин С-0
60	Бутерброд с сыром(60) *	ЭЦ-110, Жиры-8, Белки-5, Углеводы-19, Витамин С-0
200	Каша жидкая манная(200) *	ЭЦ-151, Жиры-4, Белки-5, Углеводы-21
440	Итого за Завтрак	ЭЦ-363, Жиры-14, Белки-13, Углеводы-59, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
180	Компот из сушеных фруктов(180) *	ЭЦ-102, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-20, Витамин С-0
180	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-102, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-20, Витамин С-0
<u>Обед</u>		
30	Хлеб ржаной(30) *	ЭЦ-69, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-14
30	Хлеб пшеничный (30)*	ЭЦ-75, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-16
200	Щи зеленые(200) *	ЭЦ-85, Жиры-5, Белки-2, Углеводы-7, Витамин С-18
180	Кисель из плодов или ягод(180) *	ЭЦ-99, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-25, Витамин С-1
80	Гуляш из отварного мяса(80) *	ЭЦ-106, Жиры-8, Белки-7, Углеводы-1
130	Картофель отварной(130) *	ЭЦ-94, Жиры-2, Белки-1, Углеводы-15, Витамин С-15
60	Салат из свеклы с зеленым горошком(60)*	ЭЦ-46, Жиры-3, Белки-1, Углеводы-5, Витамин С-6
710	Итого за Обед	ЭЦ-574, Жиры-18, Белки-15, Углеводы-83, Витамин С-40
<u>Уплотненный полдник</u>		
180	Чай с сахаром(180) *	ЭЦ-40, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-10, Витамин С-0
150	Сырники из творога (150)*	ЭЦ-308, Жиры-15, Белки-15, Углеводы-17
200	Каша жидкая гречневая(200) *	ЭЦ-101, Жиры-5, Белки-3, Углеводы-25
30	Соус абрикосовый (30)*	ЭЦ-42, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-5, Витамин С-1
560	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-491, Жиры-20, Белки-18, Углеводы-57, Витамин С-1
1 890	Итого за день	ЭЦ-1 530, Жиры-52, Белки-46, Углеводы-219, Витамин С-41