

Меню Ясли (Летне-осеннее)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Кофейный напиток с молоком сгущенным(150) *	ЭЦ-70, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-11, Витамин С-0
45	Бутерброд с сыром(45) *	ЭЦ-93, Жиры-6, Белки-5, Углеводы-15, Витамин С-0
15	печенье(15) *	ЭЦ-45, Жиры-2, Белки-1, Углеводы-10
150	Каша жидкая манная(150) *	ЭЦ-83, Жиры-4, Белки-2, Углеводы-12
360	Итого за Завтрак	ЭЦ-291, Жиры-14, Белки-10, Углеводы-48, Витамин С-0
<u>Завтрак 2</u>		
150	Компот из сушеных фруктов(150) *	ЭЦ-85, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-21, Витамин С-0
150	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-85, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-21, Витамин С-0
<u>Обед</u>		
180	Щи зеленые(180) *	ЭЦ-76, Жиры-5, Белки-2, Углеводы-7, Витамин С-17
110	Картофель отварной(110) *	ЭЦ-95, Жиры-7, Белки-2, Углеводы-20
60	Гуляш из отварного мяса(60) *	ЭЦ-75, Жиры-8, Белки-9, Углеводы-1
40	Салат из свеклы с зеленым горошком(40) *	ЭЦ-31, Жиры-2, Белки-1, Углеводы-3, Витамин С-4
15	Хлеб пшеничный (15) *	ЭЦ-38, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-8
15	Хлеб ржаной(15) *	ЭЦ-35, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-7
150	Кисель из плодов или ягод(150) *	ЭЦ-69, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-20, Витамин С-1
570	Итого за Обед	ЭЦ-419, Жиры-22, Белки-16, Углеводы-66, Витамин С-22
<u>Уплотненный полдник</u>		
24	Соус абрикосовый (24) *	ЭЦ-62, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-15, Витамин С-0
150	Чай с сахаром(150) *	ЭЦ-28, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-14, Витамин С-0
150	Каша жидкая гречневая(150) *	ЭЦ-135, Жиры-8, Белки-6, Углеводы-27, Витамин С-2
130	Сырники из творога (130) *	ЭЦ-245, Жиры-8, Белки-8, Углеводы-15
454	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-470, Жиры-16, Белки-14, Углеводы-71, Витамин С-2
1 534	Итого за день	ЭЦ-1 265, Жиры-52, Белки-40, Углеводы-206, Витамин С-24

Заведующий МАДОУЩемелинина Валерия Андреевна