

Меню Сад (Летне-осеннее)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша вязкая рисовая с изюмом(200) *	ЭЦ-199, Жиры-4, Белки-4, Углеводы-31
180	Чай с молоком(180) *	ЭЦ-128, Жиры-2, Белки-3, Углеводы-14, Витамин С-1
30	батон(30) *	ЭЦ-75, Жиры-1, Белки-2, Углеводы-16
410	Итого за Завтрак	ЭЦ-402, Жиры-7, Белки-9, Углеводы-61, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
30	печенье(30) *	ЭЦ-98, Жиры-5, Белки-2, Углеводы-13
180	Напиток витаминизированный(180) *	ЭЦ-21, Углеводы-8, Витамин С-6
210	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-119, Жиры-5, Белки-2, Углеводы-21, Витамин С-6
<u>Обед</u>		
200	Щи из свежей капусты(200)*	ЭЦ-62, Жиры-4, Белки-3, Углеводы-5, Витамин С-16
80	Тефтели мясные (2-й вариант) (80)*	ЭЦ-123, Жиры-5, Белки-4, Углеводы-14, Витамин С-1
30	Хлеб ржаной(30) *	ЭЦ-69, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-14
180	Кисель из кураги(180) *	ЭЦ-107, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-26, Витамин С-0
150	Каша пшеничная рассыпчатая(150)*	ЭЦ-158, Жиры-6, Белки-6, Углеводы-23
30	Хлеб пшеничный(30) *	ЭЦ-75, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-16
80	Соус сметанный 372(80)*	ЭЦ-51, Жиры-4, Белки-1, Углеводы-4
60	Салат из свежих огурцов(60) *	ЭЦ-40, Жиры-4, Белки-0, Углеводы-1, Витамин С-6
810	Итого за Обед	ЭЦ-685, Жиры-23, Белки-19, Углеводы-103, Витамин С-23
<u>Уплотненный полдник</u>		
150	Капуста тушеная(150) *	ЭЦ-120, Жиры-6, Белки-3, Углеводы-30, Витамин С-25
30	Соус молочный густой (30)*	ЭЦ-50, Жиры-3, Белки-1, Углеводы-3
100	Яблоки (100)*	ЭЦ-43, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-15, Витамин С-10
180	Кефир 2,5% (180) *	ЭЦ-89, Жиры-5, Белки-3, Углеводы-7
80	Пудинг рыбный запеченный(80) *	ЭЦ-183, Жиры-8, Белки-6, Углеводы-18
540	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-485, Жиры-22, Белки-14, Углеводы-73, Витамин С-35
1 970	Итого за день	ЭЦ-1 691, Жиры-57, Белки-44, Углеводы-258, Витамин С-65