

Меню Ясли (Летне-осеннее)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Чай с молоком (150) *	ЭЦ-51, Жиры-3, Белки-3, Углеводы-10, Витамин С-1
150	Каша вязкая рисовая с изюмом(150) *	ЭЦ-105, Жиры-1, Белки-2, Углеводы-15
30	батон(30) *	ЭЦ-75, Жиры-1, Белки-2, Углеводы-16
20	Яйца вареные(20) *	ЭЦ-21, Жиры-1, Белки-1, Углеводы-1
350	Итого за Завтрак	ЭЦ-252, Жиры-6, Белки-8, Углеводы-42, Витамин С-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	Сок яблочный(150) *	ЭЦ-68, Углеводы-17, Витамин С-3
15	печенье(15) *	ЭЦ-45, Жиры-2, Белки-1, Углеводы-10
165	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-113, Углеводы-27, Витамин С-3, Жиры-2, Белки-1
<u>Обед</u>		
180	Щи из свежей капусты(180) *	ЭЦ-55, Жиры-5, Белки-1, Углеводы-5, Витамин С-14
150	Кисель из кураги(150) *	ЭЦ-89, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-21, Витамин С-0
120	Каша пшеничная рассыпчатая(120) *	ЭЦ-109, Жиры-2, Белки-4, Углеводы-20
15	Хлеб пшеничный (15) *	ЭЦ-38, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-8
60	Тефтели мясные (2-й вариант) (60) *	ЭЦ-75, Жиры-6, Белки-8, Углеводы-10, Витамин С-0
60	Соус сметанный 372(60) *	ЭЦ-44, Жиры-1, Белки-1, Углеводы-4
15	Хлеб ржаной(15) *	ЭЦ-35, Жиры-0, Белки-1, Углеводы-7
40	Салат из свежих огурцов(40) *	ЭЦ-27, Жиры-2, Белки-0, Углеводы-1, Витамин С-4
640	Итого за Обед	ЭЦ-472, Жиры-16, Белки-17, Углеводы-76, Витамин С-18
<u>Уплотненный полдник</u>		
15	Соус молочный густой (15) *	ЭЦ-25, Жиры-2, Белки-1, Углеводы-2
95	Яблоки (95) *	ЭЦ-33, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-7, Витамин С-9
60	Пудинг рыбный запеченный(60) *	ЭЦ-215, Жиры-5, Белки-6, Углеводы-17
120	Капуста тушеная(120) *	ЭЦ-95, Жиры-4, Белки-2, Углеводы-11, Витамин С-20
150	Кефир 2,5% (150) *	ЭЦ-63, Жиры-4, Белки-5, Углеводы-6
440	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-431, Жиры-15, Белки-14, Углеводы-43, Витамин С-29
1 595	Итого за день	ЭЦ-1 268, Жиры-39, Белки-40, Углеводы-188, Витамин С-51