

Меню Сад (Летне-осеннее)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	батон(30) *	ЭЦ-75, Жиры-1, Белки-2, Углеводы-16
60	Салат из горошка зеленого(60) *	ЭЦ-50, Жиры-2, Белки-2, Углеводы-4, Витамин С-7
150	Омлет натуральный(150) *	ЭЦ-178, Жиры-9, Белки-3, Углеводы-9, Витамин С-0
180	Кофейный напиток с молоком сгущенным(180) *	ЭЦ-102, Жиры-2, Белки-3, Углеводы-19, Витамин С-0
420	Итого за Завтрак	ЭЦ-405, Жиры-14, Белки-10, Углеводы-48, Витамин С-7
<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>		
200	Суп фасолевый(200) *	ЭЦ-105, Жиры-1, Белки-6, Углеводы-19, Витамин С-9
80	Шницели рубленые(80) *	ЭЦ-115, Жиры-9, Белки-9, Углеводы-10
60	Салат из свеклы с сыром(60) *	ЭЦ-80, Жиры-6, Белки-1, Углеводы-4, Витамин С-5
150	Макаронные изделия отварные с маслом(150) *	ЭЦ-159, Жиры-3, Белки-2, Углеводы-21
30	Хлеб ржаной(30) *	ЭЦ-69, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-14
180	Кисель из плодов или ягод(180) *	ЭЦ-99, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-25, Витамин С-1
30	Хлеб пшеничный (30) *	ЭЦ-75, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-16
730	Итого за Обед	ЭЦ-702, Жиры-19, Белки-22, Углеводы-109, Витамин С-15
<u>Уплотненный полдник</u>		
30	Хлеб пшеничный (30) *	ЭЦ-75, Жиры-0, Белки-2, Углеводы-16
180	Чай с сахаром(180) *	ЭЦ-40, Жиры-0, Белки-0, Углеводы-10, Витамин С-0
190	Птица, тушенная в соусе с овощами (200) *	ЭЦ-281, Жиры-17, Белки-13, Углеводы-33, Витамин С-8
40	Соус сметанный 372(40) *	ЭЦ-11, Жиры-1, Белки-0, Углеводы-1
100	Бананы (100) *	ЭЦ-45, Жиры-1, Белки-1, Углеводы-13
540	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-452, Жиры-19, Белки-16, Углеводы-73, Витамин С-8
1 870	Итого за день	ЭЦ-1 635, Жиры-52, Белки-49, Углеводы-243, Витамин С-34