

Сад лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Чай с молоком*	ЭЦ-76, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11
3	Соль дневная норма	
120	Запеканка из творога*	Углеводы-21, Жиры-14, Белки-21, ЭЦ-296
30	батон*	Жиры-1, Углеводы-16, ЭЦ-81, Белки-2
313	Итого за Завтрак	ЭЦ-455, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-48
<u>Завтрак 2</u>		
100	Фрукты*	Углеводы-9, ЭЦ-41
100	Итого за Завтрак 2	Углеводы-9, ЭЦ-41
<u>Обед</u>		
160	Компот из сушеных фруктов*	Углеводы-22, ЭЦ-90
30	Соус сметанный*	Углеводы-2, Жиры-1, ЭЦ-22
70	Биточки паровые*	Белки-10, Жиры-7, ЭЦ-130, Углеводы-7
30	Хлеб пшеничный*	ЭЦ-71, Белки-2, Углеводы-15
180	Суп картофельный с крупой*	Углеводы-10, Белки-2, Жиры-2, ЭЦ-66
150	Пюре картофельное*	Белки-3, ЭЦ-127, Углеводы-20, Жиры-5
30	Хлеб ржаной*	Углеводы-12, ЭЦ-59, Белки-2
60	Салат из капусты белокачанной, огурца и сладкого перца*	Углеводы-1, Жиры-4, ЭЦ-47
710	Итого за Обед	Углеводы-89, ЭЦ-612, Жиры-19, Белки-10
<u>Уплотненный полдник</u>		
15	Хлеб ржаной*	ЭЦ-30, Белки-1, Углеводы-6
160	Чай с лимоном*	ЭЦ-21, Углеводы-5
60	Булочка домашняя*	Жиры-8, Углеводы-37, ЭЦ-235, Белки-5
160	Кисломолочный продукт*	Жиры-5, ЭЦ-94, Белки-5, Углеводы-6
95	Омлет натуральный*	Жиры-11, Углеводы-2, ЭЦ-140, Белки-8
50	Салат из свежих помидоров с луком*	Жиры-4, Белки-1, Углеводы-3, ЭЦ-47
540	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-307, Белки-20, Углеводы-59, Жиры-28
1 663	Итого за день	ЭЦ-1 673, Белки-65, Жиры-65, Углеводы-205

Ясли лето

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Чай с молоком*	Углеводы-9, Жиры-3, Белки-3, ЭЦ-69
3	Соль дневная норма	
110	Запеканка из творога*	Белки-18, Жиры-12, ЭЦ-247, Углеводы-17
20	батон*	ЭЦ-4, Углеводы-1
283	Итого за Завтрак	Углеводы-27, Жиры-15, Белки-21, ЭЦ-320
<u>Завтрак 2</u>		
95	Фрукты*	ЭЦ-39, Углеводы-9
95	Итого за Завтрак 2	ЭЦ-39, Углеводы-9
<u>Обед</u>		
150	Компот из сушеных фруктов*	ЭЦ-23, Углеводы-6
30	Соус сметанный*	Углеводы-2, Жиры-1, ЭЦ-22
50	Биточки паровые*	Углеводы-6, Белки-9, ЭЦ-110, Жиры-6
30	Хлеб пшеничный*	ЭЦ-71, Белки-2, Углеводы-15
160	Суп картофельный с крупой*	Жиры-2, ЭЦ-59, Белки-1, Углеводы-9
120	Пюре картофельное*	ЭЦ-104, Углеводы-16, Жиры-4, Белки-2
15	Хлеб ржаной*	ЭЦ-30, Белки-1, Углеводы-6
40	Салат из капусты белокачанной, огурца и сладкого перца*	Жиры-3, ЭЦ-30, Углеводы-1
595	Итого за Обед	ЭЦ-449, Углеводы-61, Жиры-16, Белки-15
<u>Уплотненный полдник</u>		
15	Хлеб ржаной*	ЭЦ-30, Белки-1, Углеводы-6
120	Чай с лимоном*	Углеводы-6, ЭЦ-16
50	Булочка домашняя*	Жиры-5, ЭЦ-196, Белки-4, Углеводы-31
120	Кисломолочный продукт*	ЭЦ-71, Углеводы-5, Жиры-4, Белки-3
75	Омлет натуральный*	Жиры-10, Углеводы-1, Белки-6, ЭЦ-121
30	Салат из свежих помидоров с луком*	Жиры-2, ЭЦ-27, Углеводы-2
410	Итого за Уплотненный полдник	ЭЦ-401, белки-14, углеводы-51, жиры-21
1 383	Итого за день	Углеводы-148, Жиры-52, Белки-50, ЭЦ-1 269