

:(Сад 3 - 7 лет от 10-ти дневное меню № 10-ДС/3

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша пшеничная жидкая 200 грамм/	Калорийность-161, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-20
180	Какао с молоком 180 грамм/	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
10	Бутерброд с маслом	Калорийность-31, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-280, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-37
<u>Второй завтрак</u>		
100	Сок в ассортименте 200 грамм//	Калорийность-45, Углеводы-11
Итого за Второй завтрак		Калорийность-45, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
60	Салат картофельный с кукурузой и морковью ("Мозаика") 60 грамм	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8
180/10/5	Свекольник с мясом, со сметаной 180/10/5	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-13
80	Биточки печеночные 80 грамм	Калорийность-141, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-8
150	Каша гречневая вязкая 150 грамм	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29
150	Компот из смеси сухофруктов 150 грамм	Калорийность-46, Углеводы-11
20	Хлеб пшеничный 20 грамм.	Калорийность-39, Углеводы-9
20	Хлеб ржаной 20 грамм/	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Обед		Калорийность-613, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-86
<u>Полдник</u>		
20	Кондитерское изделие промышленного производства 10	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10
150	Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте 200 грамм/	Калорийность-89, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-171, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-17
<u>Ужин</u>		
70	Шницель рыбный натуральный 70 грамм	Калорийность-150, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-3
130	Картофель тушеный 130 грамм	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
180	Чай с сахаром 180 грамм/	Калорийность-42, Углеводы-10
10	Хлеб ржаной 10 грамм.	Калорийность-17, Углеводы-4
20	Хлеб пшеничный 20 грамм/	Калорийность-38, Углеводы-9
100	Фрукт в ассортименте 100 грамм/////	Калорийность-89, Углеводы-21
Итого за Ужин		Калорийность-438, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-62
Итого за день		Калорийность-1 547, Белки-50, Жиры-53, Углеводы-213