

:(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	Суп молочный с крупой 200 грамм/	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21
20/20	Бутерброд с джемом или вареньем 20/20	Калорийность-97, Белки-2, Углеводы-22
180	Кофейный напиток 180 грамм	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
Итого за Завтрак		Калорийность-355, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-56
<u>Второй завтрак</u>		
150	Напиток из шиповника	Калорийность-70, Углеводы-17
Итого за Второй завтрак		Калорийность-70, Углеводы-17
<u>Обед</u>		
180	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной 180/10/5	Калорийность-108, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-11
80	Котлеты рыбные любительские 80 грамм	Калорийность-144, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-6
150	Пюре картофельное 150 грамм/	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-24
180	Компот из свежих ягод	Калорийность-60, Углеводы-15
20	Хлеб пшеничный 20 грамм.	Калорийность-39, Углеводы-9
30	Хлеб ржаной 30 грамм.	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-11
Итого за Обед		Калорийность-546, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-76
<u>Полдник</u>		
25	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 30 грамм//	Калорийность-94, Жиры-4, Углеводы-15
150	Молоко питьевое кипяченое 180 грамм/	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
150	Молоко безлактозное или молоко растительное	Калорийность-63, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-4
Итого за Полдник		Калорийность-229, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-25
<u>Ужин</u>		
30	Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-2
200	Плов из птицы 200 грамм	Калорийность-269, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-25
180	Чай с молоком сгущенным 180 грамм	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-18
10	Хлеб ржаной 10 грамм.	Калорийность-17, Углеводы-4
100	Фрукт в ассортименте 100 гр	Калорийность-25, Углеводы-6
10	Хлеб пшеничный 10 грамм	Калорийность-19, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-438, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-59
Итого за день		Калорийность-1 638, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-233