

:(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>		
180	Омлет натуральный с подгарнировкой 180 грамм	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-8
20/15	Бутерброд с сыром 20/15	Калорийность-83, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7
180	Чай с молоком сгущенным 180 грамм	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-18
20	Хлеб ржаной 20 грамм//	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность-361, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-41
<u>Второй завтрак</u>		
100	Сок с содержанием витаминов и минералов в ассортименте 180 грамм	Калорийность-51, Углеводы-12
Итого за Второй завтрак		Калорийность-51, Углеводы-12
<u>Обед</u>		
180/10	Суп лапша домашняя, с курицей 180/10	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
70	Шницель из мяса (свинина мясная и говядина) 70 грамм	Калорийность-149, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-8
150	Овощи, припущенные в сметане 150 грамм/	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15
150	Компот из кураги 150 грамм	Калорийность-52, Углеводы-13
20	Хлеб пшеничный 20 грамм.	Калорийность-39, Углеводы-9
30	Хлеб ржаной 30 грамм.	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-11
Итого за Обед		Калорийность-514, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-71
<u>Полдник</u>		
20	Кондитерское изделие промышленного производства	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6
150	Кисломолочный напиток в ассортименте 150 грамм//	Калорийность-66, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-5
Итого за Полдник		Калорийность-138, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-11
<u>Ужин</u>		
200	Запеканка картофельная с мясом отварным 200 грамм	Калорийность-271, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-35
180/10	Чай с сахаром	Калорийность-45, Углеводы-11
20	Хлеб пшеничный 20 грамм.	Калорийность-39, Углеводы-9
20	Хлеб ржаной 20 грамм.	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-389, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-63
Итого за день		Калорийность-1 453, Белки-51, Жиры-49, Углеводы-198