

: (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 из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 200 грамм/	Калорийность-196, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29
20/10	Бутерброд с маслом 20/10	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10
180	Чай с лимоном 180 гр.	Калорийность-42, Углеводы-11
Итого за Завтрак		Калорийность-349, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-50
<u>Второй завтрак</u>		
100	Сок в ассортименте 200 грамм/	Калорийность-46, Углеводы-11
Итого за Второй завтрак		Калорийность-46, Углеводы-11
<u>Обед</u>		
180/50	Уха рыбацкая 180/50 грамм	Калорийность-136, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-15
70	Биточки рубленые из птицы запеченные 70 грамм	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-10
150	Макаронные изделия отварные 110 грамм	Калорийность-213, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-42
150	Кисель из свежих ягод 150 грамм/	Калорийность-56, Углеводы-13
20	Хлеб пшеничный 20 грамм.	Калорийность-39, Углеводы-9
40	Хлеб ржаной 40 грамм.	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Обед		Калорийность-669, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-104
<u>Полдник</u>		
25	Мучное изделие промышленного производства в ассортименте 30 грамм///	Калорийность-82, Жиры-2, Углеводы-16
180	Чай с молоком	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
Итого за Полдник		Калорийность-164, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-30
<u>Ужин</u>		
200	Суфле творожное со сладкой глазурью 200 грамм	Калорийность-327, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-36
180	Чай с сахаром	Калорийность-43, Углеводы-11
100	Фрукт в ассортименте 100 гр	Калорийность-25, Углеводы-6
Итого за Ужин		Калорийность-395, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-53
Итого за день		Калорийность-1 623, Белки-49, Жиры-48, Углеводы-248
