

:(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 манная жидкая 200 грамм/	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-21
15/5	Бутерброд с маслом 15/5 грамм	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7
180	Какао с молоком 180 грамм/	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
Итого за Завтрак		Калорийность-328, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-41
<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>		
40	Салат из свеклы с чесноком	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
180/10/5	Рассольник "Домашний" с мясом со сметаной 180/10/5	Калорийность-88, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9
80	Зразы рубленые из мяса (говядина и свинина). запеченные 80 грамм	Калорийность-152, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-5
150	Каша гречневая вязкая 150 грамм	Калорийность-178, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29
150	Компот из изюма	Калорийность-52, Углеводы-13
20	Хлеб пшеничный 20 грамм.	Калорийность-39, Углеводы-9
30	Хлеб ржаной 30 грамм/	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11
Итого за Обед		Калорийность-603, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-79
<u>Полдник</u>		
25	Кондитерское изделие промышленного производства	Калорийность-90, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8
150	Молоко питьевое кипяченое	Калорийность-87, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Полдник		Калорийность-177, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-15
<u>Ужин</u>		
130	Сложный гарнир 130 грамм	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7
70	Шницель из курицы 70 грамм	Калорийность-136, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-12
180	Чай с молоком сгущенным	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-18
10	Хлеб пшеничный 10 грамм	Калорийность-19, Углеводы-4
100	Фрукт в ассортименте 100 грамм/	Калорийность-98, Углеводы-24
Итого за Ужин		Калорийность-430, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-65
Итого за день		Калорийность-1 584, Белки-51, Жиры-58, Углеводы-211