

Таушканова А.Н.

Прием пищи	Наименование блюда	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет
День 11		Вес блюда		Энергетическая ценность		Белки		Жиры		Углеводы	
Завтрак	Каша манная	150	200	133	178,00	3,98	5,31	3,81	5,09	20,64	27,51
	Кофейный напиток	150	180	67	80,00	2,26	2,71	2,16	2,59	10,02	12,02
	Батон 20/30 масло 6/9	26	39	91,72	137,58	1,6	2,40	5,13	7,67	10,34	15,52
	10-00 Сок	100	100	46	46,00	0,5	0,50	0	-	10,1	10,10
Итого за завтрак:		326	419	291,72	395,58	7,84	10,42	11,1	15,35	41	55,05
Итого за второй завтрак:		100	100	46	46	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1
Обед	Щи со сметаной	180	200	48	53,00	1,3	1,50	2,3	2,50	6,7	7,40
	Пюре гороховое	120	150	140,4	175,50	10,4	13,50	1,24	1,55	27,6	34,50
	Котлета из говядины	60	70	125	146,00	8,5	10,00	8,3	9,70	3,9	4,50
	Хлеб крестьянский	25	30	59	70,80	1,92	2,31	0,24	0,29	11,98	14,37
	Хлеб Чусовской	30	37,5	67,5	84,37	2,16	2,70	0,39	0,48	13,35	16,68
	Компот из сухофруктов	150	180	72,57	96,76	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37
	Икра кабачковая	50	60	45	54,00	0	-	3,5	4,20	3,5	4,20
Итого за обед:		615	727,5	557,47	680,43	24,51	30,32	15,98	18,73	85,31	106,02
Полдник	Ватрушка с творогом	70	70	279	279,00	9	9,00	14,1	14,10	29,2	29,20
	Чай с сахаром	150	180	26	31,00	0,03	0,03	0,01	0,01	6,82	8,18
Итого за полдник:		220	250	305	310	9,03	9,03	14,11	14,11	36,02	37,38
Итого за день:		1261	1496,5	1200,19	1432,01	41,88	50,27	41,19	48,19	172,43	208,55