

«ЕЛЕНА»

Примечания	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 13		Вес блюда		Энергетическая ценность		Белки		Жиры		Углеводы	
Завтрак	Каша Пшеничная	150	200	154	206,00	4,9	6,50	4,5	6,00	24,4	32,50
	Кофейный напиток	150	180	67	80,00	2,26	3,87	2,16	3,48	10,02	22,90
	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	312,72	423,58	8,76	12,77	11,79	17,15	44,76	70,92
Итого за второй завтрак:		100	100	46	46	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1
Обед	Суп пюре с гречками	180	200	73	82,00	2,2	2,50	2,4	2,60	11,5	12,70
	Греча отварная	120	150	109	137,00	3,7	4,60	3,2	4,00	19,2	24,00
	Котлета из кур. грудки	70	80	226,5	270,20	14,7	16,80	14,9	17,00	11,5	13,10
	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
	Кисель	150	180	84,75	101,70	0,08	0,09	0,08	0,09	20,93	25,11
	Соус сметановый	20	30	18	26,00	0,2	0,40	1,5	2,20	0,9	1,30
Итого за обед:		595	707,5	637,75	772,07	24,96	29,4	22,71	26,66	89,36	107,26
Полдник	Запеканка творожно-морковная	100	120	213	255,60	13,6	16,32	11,8	14,60	13,5	16,20
	Сгущенное молоко	20	20	65,8	65,80	1,44	1,44	1,7	1,70	11,2	11,20
	Чай с сахаром	150	180	26	35,00	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,18
	Итого за полдник:	270	320	304,8	356,4	15,07	17,8	13,51	16,31	31,52	36,58
Итого за день:		1291	1546,5	1301,27	1598,05	49,29	60,47	48,01	60,12	175,74	224,86