

 GREGORY J. WHITE



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	
		лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	
День 18		Вес блюда		Энергетическая ценность		Белки		Жиры		Углеводы							
з я н в р я к	Каша "Дружба"	150	200	132	175,00	3,7	5,00	4,4	5,90	19,8	26,40						
	Какао с молоком																
		150	180	101	121,00	2,9	3,87	2,61	3,48	17,18	22,90						
	Батон/масло																
		20,6	30,9	91,72	137,58	1,6	2,40	5,13	7,67	10,34	15,52						
	10-00 Сок	160	200	73,6	92,00	0,8	1,00	0	-	16,16	20,20						
	Итого за завтрак:			398,32	525,58	9	12,27	12,14	17,05	63,48	85,02						
о б е д	Куриный бульон с гречихой	180	200	141,6	157,30	10,7	11,88	10,8	12,00	0,5	0,55						
	Макароны	130	150	163	188,00	4,6	5,31	3,27	3,77	28,09	32,41						
	Суфле из кури	60	70	152	178,00	13,5	15,70	10,2	11,90	1,7	2,00						
	Хлеб крестьянский	30	35	70,8	82,60	2,31	2,69	0,28	0,33	14,37	16,77						
	Хлеб Чусовской	30	35	67,5	78,50	2,16	2,52	0,29	0,45	13,35	15,57						
	Компот из кураги	150	180	38,7	46,44	0,45	1,08	0	-	9,7	11,64						
	Совус (ом. сметан)	20	30	18	26,00	0,2	0,40	1,5	2,20	0,9	1,30						
	Салат капуста с морковью	50	60	52	63,00	0,8	1,00	3,3	4,00	5,9	7,10						
	Итого за обед:			685,6	793,84	34,52	40,18	28,14	32,45	73,61	86,04						
п о д л н	Запек. творог с изюм и сгущ. молоком	100/20	120/25	250,16	303,50	17,55	21,13	11,27	13,62	28,29	34,51						
	Чай с сахаром	150	180	26	35,00	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,18						
	Итого за полдник:			276,16	338,5	17,58	21,17	11,28	13,63	35,11	43,69						
	Итого за день:			1360,08	1657,92	61,1	73,62	51,56	63,13	172,2	214,75						