

Дата: 1.12.25

Завтрак		Граммы /если	Калорийность	Граммы/сид	Калорийность
1	Паша яичная	150	161,0	100	191,0
2	Корфе на молоке	120	69,6	150	84,0
3	Хлеб пшеничный	20	34,8	30	52,2
4	с маслом	5	34,5	5	34,5
5					
6					
Итого за завтрак:					
Второй завтрак					
1	Сок апельсиновый	120	60,0	130	65,0
2					
Обед					
1	Гаспачоу с мясом, сметана	150/18	113,7	100/21	154,6
2	Овощи тушеные	140	102,2	150	109,5
3	Котлета мясная	30	31,5	45	40,9
4	Хлеб ржаной	32	52,8	30	66,0
5	Компот с/ф	120	56,6	150	70,7
6					
Итого за обед:					
Полдник					
1	Пудинг ванильный	80	133,2	80	152,4
2	Св суп из овощей	50	118,4	50	116,4
3	Хлеб пшеничный	18	27,7	24	36,9
4	Чай	120	29,2	150	36,5
5					
6					