

Дата: 204.25

Завтрак	Граммы /если	Калорийность	Граммы/сад	Калорийность
1 Ванильный моч	150	163,8	200	218,3
2 Макао на маюне	120	108,9	150	145,2
3 Ясид мшешкик	20	54,8	30	82,2
4 с маюн	4	30,0	5	37,5
5				
6				
Итого за завтрак:				
Второй завтрак				
1 Вафли	28	59,0	28	59,0
2				
Обед				
1 Борш с мясом, сметана	150/12	113,7	200/18	154,6
2 Карб соршьянае дж-на	180	205,7	190	217,1
3 с пшенице	50	33,5	50	33,5
4 Боршча	32	52,8	40	67,6
5 Ясид ртаноу	120	56,6	150	70,7
6 Каша с/ф				
Итого за обед:				
Полдник				
1 Вафлики лимоне	20	154,4	80	176,4
2 поршча фруктовае	50	27,2	50	27,2
3 Ясид мшешкик	18	49,3	30	82,2
4 Чай	120	29,2	150	36,5
5				
6				
Итого за полдник:				
Итого за день:				