

Дата: 2.10.25

Завтрак		Граммы /если	Калорийность	Граммы/сад	Калорийность
1	Кашиа фруктовая	150	161,0	200	194,0
2	Йогурт на молочной	120	69,6	150	84,0
3	Хлеб пшеничный	20	54,8	30	82,2
4	с маслом	4	30,0	5	37,5
5	сир	14	110,7	16	146,4
6					
Итого за завтрак:					
Второй завтрак					
1	Йогурт	160	45,2	170	80,7
2					
Обед					
1	Суп фруктовый с мясом	150	81,0	200	101,3
2	Рис отварной	90	126,0	100	140,0
3	Горбуша рыбная	40	63,0	80	65,4
4	Картофель	50	33,5	50	33,5
5	Хлеб ржаной	32	52,8	40	66,0
6	Компот сир	120	56,6	150	70,7
Итого за обед:					
Полдник					
1	Омлет	70	128,8	80	138,0
2	Хлеб пшеничный	18	27,4	24	36,6
3	чай	120	29,2	150	36,5
4					
5					
6					