

Завтрак	Граммы/если	Калорийность	Граммы/сад	Калорийность
1 Каша Шокаларка	150	161,0	200	198,0
2 Мед на масле	120	69,6	150	81,0
3 Хлеб мякиш	20	84,8	30	82,2
4 с маслом	4	40,4	5	46,5
5 сыр	15	54,5	16	56,4
6				
Итого за завтрак:				
Второй завтрак				
1 Банан	210	199,5	220	209,0
2				
Обед				
1 Борщ с маслом сметана	159/18	113,7/36	209/20	154,6/4
2 Картофельное пюре	110	128,1	150	138,3
3 Супчик из пшена	100	110,0	110	121,0
4 Картофель	50	33,5	50	33,5
5 Хлеб ржаной	32	52,8	40	66,0
6 Компот сыр	120	56,6	150	70,7
Итого за обед:				
Полдник				
1 Вафетки сливочные	80	205,2	90	248,8
2 печенье с фруктами	50	24,2	50	24,2
3 Хлеб мякиш	18	24,4	24	36,9
4 Чай	120	29,2	150	36,5
5				
6				