

Дата: 4.12.25

	Граммы /если	Калорийность	Граммы/сад	Калорийность
Завтрак				
1	150	161,0	200	197,0
2	120	69,6	150	87,0
3	20	54,8	30	82,2
4	4	30,0	8	34,5
5	—	—	15	13,6
6				
Итого за завтрак:				
Второй завтрак				
1	110	50,0	120	60,0
2				
Обед				
1	150	162,1	200	132,1
2	140	169,4	150	181,5
3	60	47,1	65	80,9
4	32	52,8	40	66,6
5	120	56,6	150	70,7
6				
Итого за обед:				
Полдник				
1	100	100,0	120	120,0
2	20	29,2	20	29,2
3	18	27,7	24	36,6
4	120	29,2	150	36,5
5				
6				
Итого за полдник:				
Итого за день:				