

Дата: 5.12.25

Завтрак	Граммы /если	Калорийность	Граммы/сад	Калорийность
1 Каша вязкая овсяная				
2 со сливочным маслом	150	140,3	200	186,7
3 Сахар на шпоре	120	108,9	150	145,2
4 Мед пчелиный	20	54,8	30	82,2
5 с маслом	6	45,0	6	45,0
6				
Итого за завтрак:				
<b>Второй завтрак</b>				
1 Сок фруктовый	110	46,0	130	48,8
2				
<b>Обед</b>				
1 Суп картофельный с морозом	150	81,0	200	101,3
2 Рулет с лимсом	60	95,7	70	161,7
3 Яермыва	50	33,5	50	33,5
4 Мед пчелиный	20	54,8	26	60,2
5 Мед янтарный	32	52,8	34	56,1
6 Компот с/ф	120	56,6	150	70,7
Итого за обед:				
<b>Полдник</b>				
1 Запеканка с творогом	60	156,6	75	169,6
2 Чай с сахаром	120	29,2	150	36,5
3				
4				
5				
6				