

Дата: 8.05.25

Завтрак

	Граммы /если	Калорийность	Граммы/сад	Калорийность
1 Каша гречневая	150	146,3	200	186,1
2 Кофе на молоке	120	69,6	150	87,0
3 Хлеб пшеничный	20	54,8	30	82,2
4 с маслом	5	37,5	5	37,5
5				
6				

Итого за завтрак:

Второй завтрак

1 Сок фруктовый	100	50,0	100	50,0
2				

Обед

1 Ухи с мясом свежая	150/14	85,8	200/16	114,4
2 Картофельное пюре	140	128,1	150	137,3
3 Творожок мясной	40	91,5	45	102,9
4 Перловка	50	33,5	50	33,5
5 салат фруктовый	32	52,8	40	66,0
6 Компот сф	120	56,6	150	70,7

Итого за обед:

Полдник

1 Ваниль ванили	70	133,2	85	161,7
2 Перловка фруктовая	50	27,2	50	27,2
3 Хлеб пшеничный	18	27,7	24	36,9
4 чай	120	29,2	150	36,5
5				
6				

Итого за полдник:

Итого за день: