

Дата: 8.12.25

	Граммы/ясли	Калорийность	Граммы/сал	Калорийность
Завтрак				
1 каша вареная молочная				
2 мучнистая со сл. маслом	150	161,0	100	194,0
3 Кофе на молоке	100	69,6	150	84,0
4 Хлеб мучнистый	20	54,8	30	32,2
5 Масло слив.	5	37,5	6	45,0
6				
Итого за завтрак:				
Второй завтрак				
1				
2				
Обед				
1 Шашлык свиной, сосиски 180/16		25,8/25,3	100/9	194,0
2 Майоранк отв.	90	101,1	100	112,3
3 Творожок мясной	40	91,5	45	102,9
4 Картофель	50	27,2	50	27,2
5 Хлеб ржаной	32	52,8	40	66,0
6 Помидоры свежие 120	120	56,6	150	70,7
Итого за обед:				
Полдник				
1 Сметана	70	154,4	80	176,4
2 Картофель фруктовый	50	27,2	50	27,2
3 Яблоко мучнистое	18	27,7	24	36,6
4 Чай черный байховый с сахаром	120	29,2	150	36,5
5				
6				
Итого за полдник:				