

Итого за день:

Дата: 8.08.25

Завтрак	Граммы /если	Калорийность	Граммы/сад	Калорийность
1 Каша перловная	150	161,0	200	197,0
2 Кофе на сахарке	120	69,6	150	87,0
3 Мед персиковый	20	54,8	30	82,2
4 с маслом	4	30,0	5	37,5
5				
6				
Итого за завтрак:				
Второй завтрак				
1 Яблоко	210	133,7	220	140,1
2				
Обед				
1 Суп вермишевый с мяс	150	122,1	200	132,1
2 овощи тушеные	150	169,4	150	181,5
3 Булгур родной	70	93,5	75	100,2
4 мед фрукт	32	52,8	40	66,0
5 Компот с Я	120	56,6	150	70,7
6				
Итого за обед:				
Полдник				
1 Салат из овощей	140	95,9	150	119,8
2 Яблоко 1/2	20	40,0	20	40,0
3 Мед персиковый	18	27,7	24	36,9
4 Чай	120	29,2	150	36,5
5				
6				
Итого за полдник:				
Итого за день:				