

Дата: 11.07.25

Завтрак

	Граммы /если	Калорийность	Граммы/сад	Калорийн
1 Макаш, дружба	150	180	200	200
2 Кофе на молоке	120	69,6	150	87,0
3 Овсян пшенички	20	54,8	25	62,5
4 с маслом	5	37,5	6	45,0
5				
6				

Итого за завтрак:

Второй завтрак

1				
2				

Обед

1 Суп овощной с мясом	150	85,8	200	144,4
2 Макароны ов.	90	101,1	100	112,1
3 Тефтели мясные	40	91,5	45	102,5
4 Творог	50	27,2	50	27,2
5 Овсян пшенички	18	49,4	20	54,8
6 Овсян фрукт	32	52,8	35	57,8
Итого за обед: сок фруктовый	100	50,0	100	50,0

Полдник

1 Булка сдобная	50	130	60	156,0
2 Чай с лимонком	120	29,2	150	36,5
3				
4				
5				
6				

Итого за полдник:

Итого за день: