



День: 3

Дата:

Наименование блюда	Сад	
	Вес блюда	Калорийность
Завтрак:		
Салат из белокочанной капусты	40	52,44
Омлет с сыром	120	267,33
Кофейный напиток с молоком	180	84,00
Хлеб пшеничный	20	47,60
Итого за завтрак:	360	451,37
Второй завтрак:		
Кефир	160	81,17
Итого за второй завтрак:	160	81,17
Обед:		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	83,8
Суфле из печени	70	181,59
Каша пшеничная вязкая	100	77,6
Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	84,60
Хлеб ржаной	30	66,0
Итого за обед:	580	493,59
Полдник:		
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	50/50	79,34
Чай с сахаром	180	40,00
Хлеб пшеничный	20	47,60
Итого за полдник:	300	166,94
Итого за день:	1400	1193,07

