



День: 5

Дата:

Наименование блюда	Сад	
	Вес блюда	Калорийность
Завтрак:		
Икра свекольная	60	60,06
Тефтели рыбные с соусом сметанным	60/15	96,12
Чай с сахаром	180	40,00
Хлеб пшеничный	20	47,60
Итого за завтрак:	335	243,78
Второй завтрак:		
Кефир	160	81,17
Итого за второй завтрак:	160	81,17
Обед:		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	67,8
Котлеты рубленые, запечённые с соусом молочным	70	162,17
Пюре из гороха	110	169,13
Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	84,60
Хлеб ржаной	30	66,00
Итого за обед:	590	549,7
Полдник:		
Вареники ленивые	80/5	174,4
Какао с молоком	180	106,80
Фрукты свежие (по сезону)	50	30,8
Итого за полдник:	315	312,00
Итого за день:	1400	1186,65

