



«11 » января 2023 г.

<b>3 день</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак:</b>		
1 Молочная пшеничная каша	200	206,43
2 Бутерброд с маслом	45	180
3 Коф.напиток с молоком	200	141,15
		438,8
<b>2-й завтрак:</b>		
1 Банан	160	123
<b>Обед:</b>		
1 Свекольник	250	109,75
2 Суфле мясное с рисом	120	205
3 Компот из сухофруктов	180	124,7
4 Хлеб	50	90,5
		578,5
<b>Полдник:</b>		
1 Пудинг из творога	150	271,98
2 Соус молочный на сгущ.молоке	40	50,75
3 Чай с сахаром	180	56,85
		462,18
<b>Всего за день:</b>		<b>1929,59</b>