



«12» января 2023 г.

4 день	Выход (гр)	Ккал
Завтрак:		
1 Омлет с овощами	80	142,8
2 Печенье	20	161
3 Хлеб	20	90,5
4 Какао с молоком	180	150,45
		454,25
2-й завтрак:		
1 Сок	150	123
Обед:		
1 Борщ со свежей капустой	250	145,37
2 Каша гречневая	130	135
3 Котлета мясная	70	209,97
4 Хлеб	50	90,5
5 Компот из сухофруктов	180	100,46
		687,03
Полдник:		
1 Каша из круп вязкая	150	303
2 Коф.напиток с молоком	200	141,15
3 Батон	40	187,2
		400,2
Всего за день:		1664,48