



«16» января 2023 г.

<b>6 день</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак:</b>		
1 Каша гречневая рассыпчатая	120	135
2 Яйцо	1	182,7
3 Чай с сахаром	180	134,85
4 Пряник	30	161
5 Хлеб	20	90,5
		<b>589,05</b>
<b>2-й завтрак:</b>		
1 Яблоко	100	123
<b>Обед:</b>		
1 Суп картофельный с вермишелью	250	163,8
2 Пюре картофельное	180	152,5
3 Курица отварная	60	216,98
4 Компот из сухофруктов	180	100,46
5 Хлеб	50	90,5
		<b>828,53</b>
<b>Полдник:</b>		
1 Запеканка из творога	150	264,98
2 Соус молочный на сгущ.молоке	40	50,75
3 Кисель	180	129,25
		<b>423,59</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1964,17</b>