



«09» января 2023г.

<b>1 день</b>	<b>Выход (гр)</b>	<b>Ккал</b>
<b>Завтрак:</b>		
1 Макароны отварные	130	278,8
2 Бутерброд с маслом	45	171,45
3 Чай с сахаром	180	56,85
		507,1
<b>2-й завтрак:</b>		
1 Яблоко	100	123
<b>Обед:</b>		
1 Рассольник ленинградский	250	147,3
2 Капуста тушеная	120	157,38
3 Куры отварные	80	156,71
4 Компот из яблок	180	100,46
5 Хлеб	50	90,5
		705,61
<b>Полдник:</b>		
1 Пюре картофельное	160	157,38
2 Рыба запечённая с овощами	80	109,68
3 Коф.напиток с молоком	200	150,45
4 Хлеб	20	72,4
		544,21
<b>Всего за день:</b>		<b>1752,81</b>