



«30» января 2023 г.

б день	Выход (гр)	Ккал	Стоимость (руб.)
Завтрак:			
1 Каша гречневая рассыпчатая	120	135	6,52
2 Яйцо	1	182,7	7,50
3 Чай с сахаром	180	134,85	0,80
4 Пряник	30	161	4,2
5 Хлеб	20	90,5	0,65
Всего за завтрак		589,05	19,67
2-й завтрак:			
1 Яблоко	100	123	6,50
Обед:			
1 Суп картофельный с вермишелью	250	163,8	3,47
2 Пюре картофельное	180	152,5	9,88
3 Курица отварная	60	216,98	17,75
4 Компот из сухофруктов	180	100,46	2,30
5 Хлеб	50	90,5	1,63
Всего за обед		828,53	35,11
Полдник:			
1 Запеканка из творога	150	264,98	27,59
2 Соус молочный на сгущ.молоке	40	50,75	4,86
3 Кисель	180	129,25	3,29
Всего за полдник		423,59	35,74
Всего за день:		1964,17	97,02