



«30 » ноября 2022 г.

3 день	Выход (гр)	Ккал
Завтрак:		
1 Суп молочный с макаронными изделиями	200	206,43
2 Бутерброд с маслом	45	180
3 Коф.напиток с молоком	180	141,15
		438,8
2-й завтрак:		
1 Яблоко	100	123
Обед:		
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
Полдник:		
1 Пудинг из творога	150	271,98
2 Соус молочный на сгущ.молоке	40	50,75
3 Кефир	150	129,25
		462,18
Всего за день:		1929,59