



«08» декабря 2022г

9 день	Выход (гр)	Ккал
Завтрак:		
1 Каша молочная «Геркулес»	200	245,86
2. Чай	180	52,37
3. Бутерброд с маслом	45	187,2
		485,43
2-й завтрак:		
1 Сок	150	123,00
Обед:		
1 Суп крестьянский с крупой	250	181,99
2 Голубцы ленивые	120	272,65
3 Кисель из концентрата	180	129,25
4 Хлеб	50	90,5
		682,46
Полдник:		
1 Пюре картофельное	150	152,5
2 Рыба тушенная с овощами	80	109,68
3 Кефир	150	134,85
4 Хлеб	20	54,3
		451,33
Всего за день:		1742,22