



190623

День №1

	Если (выход)	ккал	Сад (выход)	ккал
Завтрак				
Каша манная молочная	150	287,6	200	303,5
какао	150	1,091	200	1,18
батон с мягким сыром	35/15	65,5/36	35/15	113/36
	350	428,19	450	511,68
Второй завтрак				
Сок	150	76	150	76
Обед				
Суп щи с мясом	150	113,6	200	209,51
Плов из мяса говядины	150	436,5	200	496,8
КИСЕЛЬ	150	65,4	200	87,2
Хлеб	25	133	50	186
	475	827,55	650	1,058
Полдник				
Молоко	150	335	200	474
Сухарь	50	12,2	50	14,0
	200	347,2	250	488,0
Ужин				
Каша дружба молочная	185	287,6	200	287,6
Чай	150	1,091	200	1,18
Хлеб с повидлом с маслом	45/15/10- 100	133	50/15/10 100	133
фрукты				
итог	505	1,511	575	421,7
Второй ужин				
Чай коржик	150/70	1,091/67,5	200/70	1,18/90
	220	68,59	270	91,18
Итого	1,900	1,749	2,345	1,589