

Ежедневное меню основного питания

Дата: 08.10.24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	м.слив. поришон.	10	76
	каша геркулес.	200	144
	чай с сахаром	180	58
	Хлеб пшеничн.	140	74,8
Итого за завтрак		430	352,8
Второй завтрак			
Итого за второй завтрак			
Обед	Рассол. рыб. со смет.	200	120
	Кашкета туш. мясн.	150	105
	кашпот с/фр.	180	117
	Хлеб ржанои	50	103
Итого за обед		580	445
Полдник	Булочка домаш.	80	234,4
	чай с сахаром	180	58
Итого за полдник		260	292,4
Итого за день		1270	1030,2