

Если



<u>27.04.2024</u>	<u>Факт.</u>	<u>Калории</u>
	<u>выход</u>	
<u>Завтрак</u>		
Каша гречневая на молоке	150	200,4
Кофе с молоком	180	71,2
Булка с маслом.	16/4	42/30
<u>2-й завтрак</u>		
Сок	100	72
<u>Обед</u>		
Салат из свеклы	30	39,3
Суп Щи из свежей капусты на б/к бульоне с мясом сметана	150/9	49,8/14,5
Макаронны отварные .печень по - строгановски	110/60	106,2/124,4
Компот из сухофруктов	150	82,7
Хлеб	40	72,4
<u>Полдник</u>		
Кефир. булка	150/50	80,2/131
<u>Ужин</u>		
Булочка домашняя	45	123
Пюре картофельное	120	57,4
Чай с сахаром	150	4,2
½ яйцо	20	31
фрукты	95	68,7
Итого килокалорий:	1629	1400,4

<u>27.04.2024</u>	<u>Факт.</u>	<u>Калории</u>
	<u>выход</u>	
<u>Завтрак</u>		
Каша гречневая с молоком	190	236,5
Кофе с молоком	200	71,17
Булка с маслом.	10/5	26,2/37,4
<u>2-й завтрак</u>		
Фрукты	100	92
<u>Обед</u>		
Салат из свеклы	50	62,5
Суп Щи из свежей капусты на б/к бульоне с мясом сметана	180/10	55/16,2
Макаронны отварные .печень по - строгановски	130/80	125,6/176,3
Компот из сухофруктов	180	99,1
Хлеб	50	90,5
<u>Полдник</u>		
Кефир. булка	180/70	90,1/184,5
<u>Ужин</u>		
Булочка домашняя	60	247
Пюре картофельное	170	122,4
Чай с сахаром	180	5,1
1/2 яйца	40	63
Итого килокалорий:	1885	1800,57