



Наименование	вес		калории		
	если	сад			
<b>ЗАВТРАК</b>					
Бутерброд с маслом	15	55	20	80	
Каша геркулесовая на молоке	150	114	180	137	
Какао с молоком	150	117	180	140	
Хлеб пшеничный	10	20	10	20	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>325</b>	<b>306</b>	<b>390</b>	<b>377</b>	<b>25,63%</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>					
Груша 1/2	80	36	80	36	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>80</b>	<b>36</b>	<b>80</b>	<b>36</b>	<b>2,45%</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свеклы	40	29	60	43	
Бульон куриный с гренками и яйцом	180	110	215	148	
Котлета рубленая куриная	60	167	75	209	
Рис отварной с томатным соусом	100	140	130	182	
Компот из сухофруктов	150	85	180	102	
Хлеб ржаной	30	52	37,5	65	
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>583</b>	<b>698</b>	<b>749</b>	<b>242,39%</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Салат овощной "степной"	125	56	125	56	
Сдоба обыкновенная	50	141	60	169	
Чай с сахаром	150	46	180	55	
Хлеб пшеничный	10	20	15	29	
<b>Итого за полдник</b>	<b>335</b>	<b>263</b>	<b>380</b>	<b>309</b>	<b>21,01%</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>1188</b>	<b>1548</b>	<b>1471</b>	<b>49%</b>

Повар: *Алекс*

Калькулятор: *Алекс*