



Куклина В.В

30 сентября

Наименование блюда	Выход блюда (грамм)	Энергетическая Ценность (калорий)
Завтрак:		
Каша Дружба молочная	205	213,64
Бутерброд с маслом и повидлом	45	123,6
Кофейный напиток на молоке	180	95
Второй завтрак:		
Яблоки	100	89
Обед:		
Салат Светофор	60	40,68
Свекольник	200	119,68
Жаркое с курицей	120	226,1
Хлеб пшеничный	50	93,5
Хлеб ржаной	30	56,1
Компот из кураги	180	103,5
Полдник:		
Кефир	200	96
Сдоба обыкновенная	60	173
Ужин:		
Икра кабачковая	50	48,5
Омлет натуральный	150	211,08
Хлеб пшеничный	30	78,9
Хлеб ржаной	20	36,2
Чай с лимоном	200	49
		1853,48