



28.01.26	Завтрак суп молочный пшено	150	200/200	151	154
Н1Д3	<u>диета</u> — каша вязкая пшено на воде с м/р				
	кофейный напиток	150	180	29	41
	бутерброд с маслом <u>диета</u> – бутерброд с повидлом	30/10	40/10	70,5	94
	итого калорийность за завтрак			286,5	361
	10-00 яблоко	100	100	40	40
	<u>обед:</u>				
	суп гречневый	150	200	73	97,9
	птица тушенн в соусе с овощами	180	250	116	162
	диета птица с овощами с м/растит	250			
	кисель из свежих плодов	150	180	64	76,8
	хлеб ржаной	30	35	52,2	61,07
	итого калорийность за обед			527,2	660,3
	<u>Полдник:</u> оладьи с повидлом	60/10	70/10	188,1	225
	кефир диета чай с сахаром	150	180	75	90
	итого калорийность за полдник			263,1	315
	ИТОГО: калорийность за день			1116,8	1376,3