

Завтрак 287.51 ккал

завтрак 2 52.00 ккал		
Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 577,58 ккал		
Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Борщ летний	150	86
Плов из говядины	150	315
Икра кабачковая	40	33
Хлеб ржаной	40	96
Компот из смеси сухофруктов	150	45

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Пирожок печеный с яблоками	60	173
Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с крупой манной	180	114
Хлеб пшеничный йодированный	40	96
Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1458,51