

Дневник на 13.12.23. ден.

Завтрак	Вес в г	ЭЦ, ккал
Каша гречневая	155	155
Бутерброд со сыром	40	170
Чай с медом	155	80
10.00ч. Мюсли, йогурт	100	76
Обед		
Борщ на м/б	200	80
Каша пшеничная	120	196
Линьки	60	130
Творог со сметаной	150	85
Сыра марковина	45	30
Полдник		
Каша овсяная	155	155
Бакла с медом	150	90
Лимон	40	49
	70	
Хлеб	100	123
Стоимость в день	87,90	1709

Дневник на 13.12.23. сар

Завтрак	Вес в г	ЭЦ, ккал
Каша гречневая	200	200
Бутерброд со сыром	45	176
Чай с медом	200	90
10.00ч. Мюсли, йогурт	100	76
Обед		
Борщ на м/б	200	107
Каша пшеничная	150	280
Линьки	80	195
Творог со сметаной	200	102
Сыра марковина	50	45
Полдник		
Каша овсяная	200	200
Бакла с медом	200	104
Лимон	45	49
	80	
Хлеб	130	205
Стоимость в день	87,90	1646