

Дневник на 14.12.2023, сар.

Завтрак	Вес в г	ЭЦ, ккал
Каша из овсянки	155	200
Бутерброд с маслом	40	136
Чай с медом	155	67
10.00ч Сметанка	100	76
Обед		
Суп с рисом	200	25
Слив из курицы	120	220
	60	
Пюре из свеклы	150	25
Чай с сахаром	45	30
Полдник		
Машиновник	155	241
Чай с сахаром	150	28
Яблоко	40-90	44
	70	
Хлеб	89,20	123
Стоимость в день		13,95 ккал

Дневник на 14.12.2023 вечер

Завтрак	Вес в г	ЭЦ, ккал
Каша из овсянки	200	294
Бутерброд с маслом	45	136
Чай с медом	200	80
10.00ч Сметанка	100	76
Обед		
Суп с рисом, на свекле	200	101
Слив из курицы	150	308
	80	
Пюре из свеклы	200	102
Чай с сахаром	50	45
Полдник		
Машиновник	200	311
Чай с сахаром	200	40
Яблоко	45/100	44
	80	
Хлеб	130	205
Стоимость в день	89,20	1638 ккал