

Дневник

№ п/п	Название блюда	Вес в граммах	Энергетическая ценность ккал
Завтрак			
1	Каша овсяная	150	209
2	Вареники из творога	150	138
3	Чай с сахаром	85/8	125
Второй завтрак			
1	Сок виноградный	115	58
Обед			
1	Суп с курицей (порционно)	22	1
2	Суп с макаронами на курином бульоне	150/8	103
3	Биточек припускать	50	70
4	Картофельное пюре	150	190
5	Компот из фруктов	150	144
6	Чай с сахаром	85	79
Уплотненный полдник			
1	Сырники из творога	60	150
2	Чай с сахаром	150	84
3	Бисквит	49	30
4			



[Handwritten signature]

О.А. Ефимова