

МЕНЮ ПОЛДНИК

С. А. ...
19.04.2021г.

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал
1 день	Йогурт питьевой	100	2,8	2	11	88
	Булочка домашняя	72,5	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	172,5	7,17	9,07	47,8	316,2
2 день	Йогурт питьевой	100	2,8	2	11	88
	Булочка домашняя	72,5	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	172,5	7,17	9,07	47,8	316,2
3 день	Йогурт питьевой	100	2,8	2	11	88
	Булочка домашняя	72,5	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	172,5	7,17	9,07	47,8	316,2
4 день	Йогурт питьевой	100	2,8	2	11	88
	Булочка домашняя	72,5	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	172,5	7,17	9,07	47,8	316,2
5 день	Йогурт питьевой	100	2,8	2	11	88
	Булочка домашняя	72,5	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	172,5	7,17	9,07	47,8	316,2
6 день	Йогурт питьевой	100	2,8	2	11	88
	Булочка домашняя	72,5	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	172,5	7,17	9,07	47,8	316,2
7 день	Йогурт питьевой	100	2,8	2	11	88
	Булочка домашняя	72,5	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	172,5	7,17	9,07	47,8	316,2
8 день	Йогурт питьевой	100	2,8	2	11	88
	Булочка домашняя	72,5	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	172,5	7,17	9,07	47,8	316,2
9 день	Йогурт питьевой	100	2,8	2	11	88
	Булочка домашняя	72,5	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	172,5	7,17	9,07	47,8	316,2
10 день	Йогурт питьевой	100	2,8	2	11	88
	Булочка домашняя	72,5	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого	172,5	7,17	9,07	47,8	316,2