



1 понедельник

Завтрак 1

Масло сливочное порционное	5-37.5 ккал.
Каша пшеничная молочная	130- 177 ккал
Чай с сахаром и лимоном	180/2- 60 ккал.
Хлеб пшеничный	20- 47 ккал.
Сыр порционный	10- 44.8 ккал.

Завтрак 2

Фрукты по сезону	100- 41 ккал.
------------------	---------------

Обед

Суп гороховый на мясном бульоне со свининой	180/5-164.7 ккал.
Котлеты рубленые из курицы	60- 180 ккал.
Сложный гарнир (рис отварной, свекла отварная с маслом)	100/50- 179 ккал
Компот из смеси сухофруктов	180-117 ккал.
Хлеб ржаной	40- 70 ккал.
Хлеб пшеничный	20- 47 ккал.

Уплотнённый полдник

Картофель и овощи, тушеные в соусе	150- 178.5 ккал.
Чай с сахаром	180- 58 ккал.
Кондитерские изделия	30-104 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

Итого за день: 1543.5 ккал.