1 среда

Завтрак 1

Масло сливочное порционное	5-37.5 ккал.
Каша молочная жидкая «Дружба»	130- 182 ккал.
Напиток «Здоровье»	180- 142 ккал.
Хлеб пшеничный	30-71 ккал.

Завтрак 2 Фрукты 100- 41 ккал.

Обед

Рассольник со сметаной и мясом	180/10/5- 128.7 ккал.
Рыба в омлете	60- 82 ккал.
Овощное пюре	120- 10.3 ккал.
Компот из сухофруктов	180- 60.7 ккал.
Хлеб ржаной	40- 70 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

Уплотнённый полдник

Пудинг рисовый с джемом	100/30- 199 ккал.
Чай с сахаром	180- 58 ккал.
Кондитерские изделия	30-104 ккал.

Итого за день: 1495 ккал.