



2 четверг

Завтрак 1

Сыр порционный	10- 45 ккал.
Каша ячневая молочная жидкая	130- 130 ккал.
Чай с молоком с сахаром	180- 110 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

Завтрак 2 Фрукты 100- 41 ккал.

Обед

Свекольник по-домашнему со сметаной	180/10-140 ккал.
Тефтели из говядины	60- 272 ккал.
Греча отварная рассыпчатая	120- 179 ккал.
Овощи свежие порционные	30- 4 ккал.
Напиток витаминизированный	100- 68 ккал.
Хлеб ржаной	40- 70 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

Уплотнённый полдник

Омлет натуральный	100-155 ккал.
Икра кабачковая	50- 46.4 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.
Чай «Каркаде»	180-58 ккал.

Итого за день: 1531 ккал.