



2 понедельник

Завтрак 1

Масло сливочное порционное	5-37.5 ккал.
Джем фруктовый	20- 12.4 ккал.
Каша гречневая молочная	130- 191 ккал.
Какао с молоком сгущённым	180- 160 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

Завтрак 2 Напиток витаминизированный 100- 68 ккал.

Обед

Суп картофельный с бобовыми с мясом	180/5-148 ккал.
Курица тушёная с овощами	40/120- 258 ккал.
Компот из свежих плодов (по сезону)	180- 103 ккал.
Хлеб ржаной	40-70 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

Уплотнённый полдник

Овощи, припущенные в молочном соусе	150-94 ккал.
Чай с сахаром	180- 58 ккал.
Кондитерские изделия	30- 104 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

Итого за день: 1516 ккал.