



## 2 среда

### Завтрак 1

Масло сливочное порционное	5- 38 ккал.
Джем фруктовый	20- 12.4 ккал.
Каша пшеничная молочная	130- 130 ккал.
Чай с сахаром	180- 58 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал

<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый ( или овощной)	100- 83 ккал.
------------------	------------------------------	---------------

### Обед

Суп картофельный с яйцом	180- 134.1 ккал.
Котлеты рыбные	60- 155 ккал.
Рис отварной	120- 154.15 ккал
Овощи свежие (соленые, консервированные) порционные	30- 4 ккал.
Компот из кураги	180- 113 ккал.
Хлеб ржаной	35- 61 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

### Уплотнённый полдник

Жаркое с курицей	160- 320 ккал.
Кисломолочный продукт	100-57.3 ккал.
Хлеб ржаной	20- 35 ккал.

**Итого за день: 1497 ккал.**