



2 вторник

Завтрак 1

Сыр порционный	10- 44.8 ккал.
Каша кукурузная молочная жидкая	130- 130 ккал
Кофейный напиток на молоке	180- 142 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

Завтрак 2	Фрукты	100- 41 ккал.
-----------	--------	---------------

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	180/10/5- 111 ккал
«Ёжики мясные» с соусом	100/50- 132 ккал
Напиток ягодный (по сезону)	180- 89 ккал.
Хлеб ржаной	35- 61 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

Уплотнённый полдник

Зразы картофельные, соус молочный	120/50- 158 ккал.
Чай с сахаром и лимоном	180/2- 60 ккал.
Выпечное изделие	70- 289 ккал
Хлеб ржаной	20-35 ккал.

Итого за день: 1434 ккал