



1 четверг

Завтрак 1

Сыр порционный	10-44.8 ккал.
Каша молочная жидкая манная	160-152 ккал.
Чай с сахаром	180-71 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

Завтрак 2 Сок фруктовый (или овощной) 100-83 ккал.

Обед

Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/10/5-85 ккал.
Оладьи из говяжьей печени	70- 192 ккал.
Пюре картофельное	130- 104 ккал.
Компот из чернослива	180- 110 ккал.
Хлеб ржаной	40- 70 ккал.
Хлеб пшеничный	30-71 ккал

Уплотнённый полдник

Рагу овощное	180- 225 ккал.
Чай с сахаром	180- 58 ккал.
Кондитерские изделия	30- 104 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

Итого за день: 1535 ккал.