



## 1 понедельник

### Завтрак 1

Масло сливочное порционное	5-37.5 ккал.
Каша пшеничная молочная	160- 177 ккал
Чай с сахаром и лимоном	180/2- 60 ккал.
Хлеб пшеничный	20- 47 ккал.
Сыр порционный	10- 44.8 ккал.

### Завтрак 2

Фрукты по сезону	100- 41 ккал.
------------------	---------------

### Обед

Суп гороховый на мясном бульоне со свиной	200/5-183 ккал.
Котлеты рубленые из курицы	70- 210 ккал.
Сложный гарнир (рис отварной, свекла отварная с маслом)	100/50- 179 ккал
Компот из смеси сухофруктов	180-117 ккал.
Хлеб ржаной	40- 70 ккал.
Хлеб пшеничный	20- 47 ккал.

### Уплотнённый полдник

Картофель и овощи, тушеные в соусе	180- 238 ккал.
Чай с сахаром	180- 58 ккал.
Кондитерские изделия	30-104 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

**Итого за день: 1684.3 ккал.**