



1 пятница

Завтрак 1

Масло сливочное порционное	5- 37.5 ккал.
Омлет натуральный	100- 155 ккал.
Горошек зелёный консервированный	30-12 ккал.
Какао с молоком	180- 142 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

Завтрак 2 Фрукты по сезону 100- 41 ккал.

Обед

Суп картофельный с крупой и рыбой (консервы)	200/10- 141 ккал.
Гуляш из мяса (не жирная свинина)	50/50-181 ккал.
Греча отварная рассыпчатая	130- 194 ккал.
Компот из свежих плодов	180- 103 ккал.
Хлеб ржаной	40- 70 ккал
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

Уплотнённый полдник

Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/30-335 ккал.
Молоко кипячёное	100- 57.3 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

Итого за день: 1681 ккал.