



1 вторник

Завтрак 1

Джем фруктовый	20- 12.4 ккал.
Масло сливочное порционное	5- 37.5 ккал.
Каша геркулесовая молочная жидкая	160- 158 ккал.
Кофейный напиток	180- 142 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

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

Обед	Борщ с капустой свежей со сметаной	200/10- 94 ккал.
	Печень говяжья в соусе	50/50- 160 ккал.
	Вермишель отварная	130- 148 ккал.
	Напиток ягодный (по сезону)	180- 97 ккал.
	Хлеб ржаной	35- 61 ккал.
	Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

Уплотнённый полдник

Сельдь с/с	35- 50.75 ккал.
Пюре картофельное	130- 127 ккал
Выпечное изделие	70- 289.4 ккал.
Чай «Каркаде»	180- 58 ккал.

Итого за день: 1739.7 ккал.