



## 2 четверг

### Завтрак 1

Сыр порционный	10- 45 ккал.
Каша ячневая молочная жидкая	160- 160 ккал.
Чай с молоком с сахаром	180- 110 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

Завтрак 2      Фрукты      100- 41 ккал.

### Обед

Свекольник по-домашнему со сметаной	200/10-155 ккал.
Тефтели из говядины	70- 289 ккал.
Греча отварная рассыпчатая	130- 194 тол ккал.
Овощи свежие порционные	30- 4 ккал.
Напиток витаминизированный	100- 68 ккал.
Хлеб ржаной	40- 70 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

### Уплотнённый полдник

Омлет натуральный	100-155 ккал.
Икра кабачковая	50- 46.4 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.
Чай «Каркаде»	180-58 ккал.

**Итого за день: 1607 ккал.**