



2 среда

Завтрак 1

Масло сливочное порционное	5- 38 ккал.
Джем фруктовый	20- 12.4 ккал.
Каша пшеничная молочная	160- 160 ккал.
Чай с сахаром	180- 58 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал

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

Обед

Суп картофельный с яйцом	200- 149 ккал.
Котлеты рыбные	70- 182 ккал.
Рис отварной	130- 167 ккал
Овощи свежие (соленые, консервированные) порционные	30- 4 ккал.
Компот из кураги	180- 113 ккал.
Хлеб ржаной	35- 61 ккал.
Хлеб пшеничный	30- 71 ккал.

Уплотнённый полдник

Жаркое с курицей	200- 400 ккал.
Кисломолочный продукт	100-57.3 ккал.
Хлеб ржаной	20- 35 ккал.

Итого за день: 1661 ккал.