

12 Января (понедельник)

Завтрак

Каша гречневая с сахаром	180 гр	188,75 Ккал
Кисель	200 мл	141,96 Ккал
Батон с маслом	30/5/ гр	124,45 Ккал

2-ой Завтрак

Сок	100 мл	38 Ккал
-----	--------	---------

Обед

Суп московский на курином бульоне со сметаной	180 гр	256,0 Ккал
Ленивые голубцы	200 гр	242,8 Ккал
Соус овощной	80 гр	44,56 Ккал
Свекла отварная	60 гр	23,1 Ккал
Компот из сухофруктов	200 мл	80,84 Ккал
Хлеб пшеничный	25 гр	58,6 Ккал
Хлеб ржаной	50 гр	85,4 Ккал

Полдник

Кисломолочный напиток	200 гр	153 Ккал
Печенье	50 гр	109,0 Ккал

Ужин

Каша геркулесовая молочная	180 гр	197,55 Ккал
Чай с сахаром	200 мл	38,98 Ккал
Хлеб пшеничный	25 гр	58,6 Ккал
		2033,34