

15 января (четверг)

Завтрак

Каша кукурузная молочная	180 гр	162,49 Ккал
Какао на молоке	200 мл	116,76 Ккал
Батон с маслом и сыром	30/5/6 гр	124,45 Ккал

2-ой Завтрак

Витаминный напиток	100 мл	34,43 Ккал
--------------------	--------	------------

Обед

Суп лапша на курином бульоне	180 гр	208,6 Ккал
Картофельное пюре	130 гр	136,12 Ккал
Котлета рыбная	80 гр	135,58 Ккал
Соус овощной	40 гр	44,56 Ккал
Огурец солёный	60 гр	7,8 Ккал
Кисель	200 мл	141,96 Ккал
Хлеб пшеничный	25 гр	58,6 Ккал
Хлеб ржаной	50 гр	85,4 Ккал

Полдник

Молоко	200 мл	137,7 Ккал
Печенье	25 гр	109 Ккал

Ужин

Яйцо вареное	40 гр	56,56 Ккал
Винегрет	160 гр	153,94 Ккал
Чай с сахаром	200 мл	38,98 Ккал
Хлеб пшеничный	25 гр	58,6 Ккал
Всего за день		1928,33 Ккал