

## **19 января (понедельник)**

### **Завтрак**

Макароны отварные	180 гр	183,25 Ккал
Кисель	200 мл	141,96 Ккал
Батон с маслом	30/5 гр	124,45 Ккал

### **2-ой Завтрак**

Сок	100 гр	38 Ккал
-----	--------	---------

### **Обед**

Борщ на курином бульоне со сметаной	180 гр	222,85 Ккал
Каша гречневая рассыпчатая	130 гр	141,66 Ккал
Котлета мясная	80 гр	192,71 Ккал
Свекла отварная	60 гр	69,08 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 мл	153 Ккал
Печенье	25 гр	109 Ккал

### **Ужин**

Каша ячневая молочная	200 гр	188,97 Ккал
Чай с сахаром	200 мл	56,31 Ккал
Хлеб пшеничный	25 гр	58,6 Ккал
		<b>1987,43</b>