

## 23 января (пятница)

### Завтрак

Запеканка творожная со сгущенным молоком	180 гр	274,76 Ккал
Какао на молоке	200 мл	116,76 Ккал
Батон с маслом	30/5/6 гр	124,45 Ккал

### 2-ой Завтрак

Витаминный напиток	100 мл	32,81 Ккал
--------------------	--------	------------

### Обед

Суп рассольник на курином бульоне со сметаной	180 гр	181,04 Ккал
Бигус с мясом	180 гр	208,1 Ккал
Компот из сухофруктов	200 мл	80,84 Ккал
Морковь отварная	60 гр	18,48 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	109,0 Ккал

### Ужин

Суп рыбный с консервы «Сайра»	200 гр	149,3 Ккал
Чай с сахаром	200 мл	38,98 Ккал
Хлеб пшеничный	25 гр	58,6 Ккал
		<b>2032,01</b>