

27 января (Вторник)

Завтрак

Каша ячневая молочная	200 гр	188,97 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

Свекольник на курином бульоне со сметаной	180 гр	223,69 Ккал
Плов с мясом	150 гр	318,39 Ккал
Луковая нарезка	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

Молоко	200 мл	116,2 Ккал
Вафли	25 гр	87,5 Ккал

Ужин

Картофель запечённый с овощами	200 гр	195,77 Ккал
Чай с сахаром	200 мл	56,31 Ккал
Хлеб пшеничный	25 гр	58,6 Ккал
		1 818,57