

## 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
		<b>1 818,57</b>