

12 мая (вторник)

Завтрак

Каша гречневая с сахаром	180 гр	188,75 Ккал
Кисель	200 мл	141,96 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 гороховый на курином бульоне	180 гр	232,18 Ккал
Жаркое по-домашнему	170 гр	245,12 Ккал
Свекла отварная	60 гр	23,1 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

Рыба тушеная с овощами	100 гр	108,44 Ккал
Чай с сахаром	180 гр	38,98 Ккал
Хлеб пшеничный	25 гр	58,6 Ккал
Всего за день		1878,61 Ккал