*Завтрак*

*Каша манная молочная – 250, 275 ккал*

*Бутерброд с повидлом – 60г, 101 ккал*

*Кофейный напиток – 200мл, 89,32ккал*

*Обед*

*Салат из свеклы с чесноком – 100г, 133,28 ккал*

*Рассольник ленинградский – 250г, 149,6ккал*

Тефтели рыбные с томат. соусе -120г, 352.3 ккал

Картофельное пюре – 200г, 213.6

*Компот из плодов сушеных – 200мл, 91,98 ккал*

*Полдник*

*Сок – 200 мл, 92ккал*

*Фрукт – 185г, 94,4 ккал*

*Пирожки печеные с капустой – 90г, 204,9 ккал*

Ужин

Винегрет овощной – 100г, 129,26 ккал

Гуляш из говядины – 100г, 170 ккал

Макаронные изделия отварные – 200г, 381,4ккал

Чай с сахаром – 200мл, 48,64ккал

2 ужин

Коржик молочный – 60г, 142,1 ккал

Кисломолочный напиток - 180 мл, 54 ккал

1