Завтрак

Каша «Геркулес» -250г, 253 ккал

Гренки с сыром – 50г, 146 ккал

Чай с молоком – 200 мл, 117,31 ккал

Обед

Салат картоф. с зеленым гор. – 100г, 102ккал

Борщ с капустой и карт. со сметаной – 250/10г, 99 ккал

Тефтели из говяд. с том.соусом – 100г, 262 ккал

Каша гречневая рассыпч.– 200г, 351,74 ккал

Компот из смеси сухофруктов – 200мл, 110кк

Полдник

Сок – 200мл, 92 ккал

Фрукты – 100 г, 91,2 ккал

Пирожки печеные с яблоком– 90г, 157,2 ккал

Ужин

Огурцы соленые порционно – 50 г, 3,9ккал

Рагу овощное с мясом – 300г, 430,5 ккал

Компот из яблок с лимоном –200мл,58,3ккал

2 ужин

Сдоба обыкновенная – 60г, 100,6 ккал

Кисломолочный напиток – 180мл, 54ккал

2