*Завтрак*

*Лапшевник с творогом и соусом – 250г, 226,3ккал*

*Бутерброд с сыром – 50г, 180 ккал*

*Кофейный напиток с молоком – 200мл, 89,32ккал*

*Обед*

*Винегрет овощной - 100г, 129,26 ккал*

*Щи из св. капусты с картоф. -250 г, 107,83 ккал*

*Тефтели рыбные - 120г, 352,3 ккал*

*Макаронные изделия отварные – 200 г, 381,4 ккал*

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

*Полдник*

*Сок – 200 мл, 92ккал*

*Фрукт –185г, 94,4 ккал*

 *Булочка домашняя – 90г, 201,72 ккал*

*Ужин*

Салат из свеклы с чесноком - 100г,133,28ккал

Жаркое по-домашнему – 300 г, 334,08 ккал

*Кисель «Валетек» - 200 мл, 16 ккал*

*2 ужин*

Пирожки, печенные с картофелем– 60г, 153,72 ккал

Кисломолочный напиток – 180мл, 54 ккал

4