*Завтрак*

*Каша «Дружба»- 250г, 294 ккал*

*Гренки с сыром – 50г, 146ккал*

*Чай с молоком – 200мл, 117,31 ккал*

*Обед*

*Салат картофельный с сол. огурцами – 100г, 194 ккал*

*Суп-лапша домашняя – 250г, 108ккал Шницель припущенный с том.соусом – 100 г, 298,2 ккал*

*Капуста тушеная – 100г, 99,1 ккал*

*Картофельное пюре – 100г, 106,8ккал*

*Компот из смеси сухофр.– 200мл, 110 ккал*

*Полдник*

*Сок – 200 мл, 92ккал*

*Фрукт – 185г, 94,4 ккал*

*Ватрушка с творогом – 135г, 85,5 ккал*

*Ужин*

*Икра кабачковая– 100 г, 110 ккал*

*Плов из отварной курицы-300г, 375,6ккал*

*Компот из яблок с лим. – 200мл, 104,07 ккал*

*2 ужин*

Блины со сгущенкой 80/20 г, 136,4 ккал

*Кисломолочный напиток – 180мл, 54 ккал*

*5*