Завтрак

Омлет натуральный – 250 г, 280,4 ккал

Бутерброд с маслом – 50/20 г, 264 ккал

Чай с лимоном – 200мл, 61,62 ккал

Обед

Салат из белок.капусты с мор –100 г, 68,9ккал

Свекольник со сметаной– 250/10г, 104,16 ккал

Котлеты рыбные с том. соусом –120 г, 189,3ккал

Каша перловая рассыпчатая– 200г, 296,7 ккал

Компот из свеж. плодов – 200мл, 60,64 ккал

Полдник

Сок – 200мл, 92 ккал

Фрукты – 100г, 91,2 ккал

Сырники из твор.со сгущ.мол.–100/20г, 211 ккал

Ужин

Салат из моркови с чесноком – 100 г, 136,8ккал

Кнели из кур в мол. соусе –100г, 175,3 ккал

Картофель запеченный– 200г, 438 ккал

Кисель из концен.плод/ягод. – 200мл, 76ккал

2 ужин

Булочка алтайская – 60г, 153,25 ккал

Кисломолочный напиток – 180мл, 54 ккал

6