Завтрак

Каша рисовая молочная – 250 г, 256,2 ккал

Бутерброд с сыром – 35г, 126 ккал

Яйцо отварное – 40г, 63 ккал

Какао с молоком - 200мл, 153,92 ккал

Обед

Салат «Студенческий»- 100 г, 137 ккал

Суп картофельный с рыбой – 250 г, 116,24 ккал

Биточки припущенные – 100г, 186,09 ккал

Рагу из овощей – 200 г, 389 ккал

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

*Полдник*

*Сок – 200 мл, 92ккал*

*Фрукт – 170г, 87 ккал*

*Запеканка из творога со сгущенным молоком- 100/20г, 68 ккал*

Ужин

Маринад овощной без томата - 100г, 123ккал

Голубцы ленивые – 100 г, 106,21 ккал

Картофель отварной – 200г, 143,6 ккал

Напиток апельсиновый – 200мл, 53 ккал

2 ужин

Булочка нежная – 60 г, 187,6 ккал Кисломолочный напиток –180мл, 54 ккал

7