

13.05.25

2/2



| Завтрак |                     | граммы  | (ккал) |     |
|---------|---------------------|---------|--------|-----|
| Сыр     | поручонный          | 100/100 | 34     | 34  |
| Батон   | рыбный маринованный | 150/180 | 148    | 177 |
| Вареный | манисок с маслом    | 180/180 | 91     | 91  |
| Хлеб    | пшеничный           | 20/30   | 39     | 59  |
| Всего   |                     |         | 312    | 361 |

## Второй завтрак

|       |               |         |    |    |
|-------|---------------|---------|----|----|
| Фрукт | свежий яблоки | 100/100 | 45 | 45 |
|-------|---------------|---------|----|----|

## Обед

|       |                                  |         |     |     |
|-------|----------------------------------|---------|-----|-----|
| Салат | картофельный с зеленым горошком  | 45/60   | 49  | 65  |
| Суп   | картофельный из кв. кур. бульона | 150/180 | 65  | 78  |
| Пюре  | из отваренной курицы             | 120/160 | 300 | 400 |
| Желе  | из фруктового (апельсина)        | 150/180 | 81  | 97  |
| Хлеб  | пшеничный                        | 20/30   | 39  | 59  |
| Хлеб  | ржаной - пшеничный               | 30/40   | 58  | 77  |
| Всего |                                  |         | 592 | 776 |

## Полдник

|           |                   |         |      |      |
|-----------|-------------------|---------|------|------|
| Запеканка | творожная         | 80/90   | 184  | 205  |
| Фруктово  | смузи с сахаром   | 10/20   | 23   | 65   |
| Чай       | сладкий с сахаром | 150/180 | 37   | 94   |
| Всего     |                   |         | 1203 | 1495 |

Сумма: 13430 / 15279