

7 день
Вторник, 2 неделя

Название блюда	Масса	Калорийность
ЗАВТРАК		
Каша жидкая молочная овсяная	150	144,5
Чай с молоком и сахаром	200	50,9
Масло сливочное	10	66,1
Хлеб пшеничный	40	93,8
Хлеб ржаной	20	34,2
Итого	420	389,5
2-ой ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	200	64
ОБЕД		
Свекла отварная дольками	60	25,2
Щи из свежей капусты со сметаной	200	92,2
Запеканка рыбная с рисом	170	328
Компот из смеси сухофруктов	200	81
Хлеб пшеничный	40	93,8
Хлеб ржаной	40	68,4
Итого	710	688,6
ПОЛДНИК		
Молоко	200	120
Блинчики	150	362
Итого	400	482
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1730	1624,1