

9 день
Четверг, 2 неделя

Название блюда	Масса	Калорийность
ЗАВТРАК		
Омлет натуральный	150	225,5
Зеленый горошек	60	22,1
Чай с молоком и сахаром	200	50,9
Масло сливочное	10	66,1
Хлеб пшеничный	40	93,8
Хлеб ржаной	20	34,2
Итого	480	492,6
2-ой ЗАВТРАК		
Сок фруктовый	200	64
ОБЕД		
Салат из свеклы отварной	60	45,6
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	187
Каша перловая рассыпчатая	150	185,6
Гуляш с мясом курицы	80	81
Компот из смеси сухофруктов	200	93,8
Хлеб пшеничный	40	68,4
Итого	730	661,4
ПОЛДНИК		
Кофейный напиток	200	86
Пудинг из творога с яблоками	150	250,3
Итого	350	336,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1760	1554,3