

	Объём порции	ККАЛ	Объём порции	ККАЛ
ЗАВТРАК				
Каша геркулесовая	165	203	200	275,8
Хлеб с маслом и сыр	45	138,24	55	210
Кофе с молоком	150	87,5	180	107,5
Киви	50	23,6	50	23,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Сок фруктовый	150	43	150	43
ОБЕД				
Салат из свеклы с огурцом	40	53,5	60	80,3
Щи из свежей капусты с мясом	165	93,68	200	113,6
Тефтели рыбные с соусом	60	92,5	70	113,84
Рис отварной	110	146,1	130	160,71
Компот из сухофруктов	150	84,2	180	106,5
Вит С				
Хлеб пшеничный	20	48,64	30	79,1
Хлеб ржаной	20	45,6	25	59,63
ПОЛДНИК				

Пирожок с картофелем и луком	60	155	70	181,3
Йогурт фруктовый	160	113	185	138,6
УЖИН				
Рагу из овощей с отварным мясом	160	228	180	299,45
Огурец консервированный	20	3,5	25	4,3
Чай с молоком	150	53,2	180	65,5
Хлеб ржаной	20	45,6	25	59,63
Хлеб пшеничный	20	48,64	20	48,64
ВСЕГО		1706,5		2189,2