

Меню

План здорового питания

ЗАВТРАК	Выход, г.	Калорий	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Выход, г.	Калорий
Каша ячневая молочная жидкая	200	154.2	Фрукт	130	61.1
Чай с молоком	180	102.0			
Батон йодированный	30	78.6			
Масло сливочное порциями	10	66.1			
ОБЕД	Выход, г.	Калорий	УЖИН	Выход, г.	Калорий
Суп картофельный с клецками и свининой	180\10	167.7	Рыба, тушенная с овощами	50\50	104.7
Пельмени по-строгановски	35\35	130.1	Картофельное пюре	150	148.0
Макаронные изделия отварные	130	196.7	Огурец свежий	50	5.3
Напиток из смеси сухофруктов	180	67.9	Чай с низким содержанием сахара	180	21.9
Хлеб ржаной йодированный	45	78.3	Батон йодированный	35	91.7
			Булочка ванильная	50	173.7
