

Меню

План здорового питания

ЗАВТРАК

	Выход. г.	Калорий
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	153.6
Чай с молоком	180	102.0
Батон йодированный	30	78.6
Масло сливочное (порциями)	10	66.1

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

	Выход. г.	Калорий
Кисло молочный напиток (Кафир)	180	106.4

ОБЕД

	Выход. г.	Калорий
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной со сметаной	180	84.2
Азу из говядины	70	170.2
Рис с овощами	130	211.9
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	45.3
Хлеб ржаной йодированный	45	78.3

УЖИН

	Выход. г.	Калорий
Капуста тушеная с мясом свинины	200	330.9
Батон йодированный	35	91.7
Чай с низким содержанием сахара	180	21.9
Шанежки наливные с ягодами	5030	153.3