

Меню

План здорового питания

ЗАВТРАК	Выход, г.	Калорий	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Выход, г.	Калорий
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	200.1	СОК Фруктовый	180	78.2
Чай с молоком	180	102.0			
Батончик к чаю	30	78.6			
Масло сливочное(порциями)	10	66.1			
ОБЕД	Выход, г.	Калорий	УЖИН	Выход, г.	Калорий
Суп с макаронными изделиями и курой	180/10	94.6	Омлет натуральный	160	225.1
Ежики мясные со сметанным соусом	120/50	364.8	Сыр(порциями)	10	34.4
ИКРА свекольная	30	32.7	Батончик к чаю	30	78.6
Напиток из смеси сухофруктов	180	52.8	Чай без сахара	180	0.5
Хлеб ржаной йодированный	45	78.3	Ватрушка с повидлом	50	166.5
