

# Меню

## План здорового питания

ЗАВТРАК			ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
	Выход, г.	Калорий		Выход, г.	Калорий
Каша пшеничная молочная жидкая	200	146,6	Кисло молочный напиток (Кефир)	180	106,4
Чай с молоком	200	113,9			
Батончик к чаю	30	78,6			
Масло сливочное(порциями)	10	68,1			
<b>ОБЕД</b>			<b>УЖИН</b>		
	Выход, г.	Калорий		Выход, г.	Калорий
Суп картофельный с бабовыми(горохом луценым)	180	104,8	Омлет натуральный	160	225,1
Тефтели "Сочные"с соусом	50/50	180,7	Сыр(порциями)	10	34,4
Макаронные изделия отварные	130	196,4	Батончик к чаю	35	91,7
Напиток из смеси сухофруктов	180	67,9	Чай с низким содержанием сахара	180	21,9
Хлеб ржаной йодированный	45	78,3	Фрукт	130	61,1

11/11/20