

Меню

План здорового питания

ЗАВТРАК

	Выход, г.	Калорий
Каша манная молочная жидкая	200	149.8
Кофейный напиток на молоке	180	129.9
Батон йодированный	30	78.6
Масло сливочное(порциями	10	66.1

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

	Выход, г.	Калорий
Сок фруктовый	180	77.4

ОБЕД

	Выход, г.	Калорий
Суп из овощей со свиной и сметаной	180/10	117.4
Рыба, тушеная с овощами	50/50	104.7
Картофельное пюре	150	146.2
Огурец свежий	50	5.3
Компот из яблок свежих	180	52.8
Хлеб белый йодированный	45	78.3

УЖИН

	Выход, г.	Калорий
Запеканка творожная с яблоками	150	342.0
Соус из кураги	30	24.6
Кисель из черной смородины	200	84.9
Батон йодированный	35	91.7