Меню

План здорового питания

ЗАВТРАК	Выход. г.	Калорий
Каша рисовая молочная жидкая	200	167.4
Какао витаминизированный с молоком	180	132.2
Батон йодированный	30	78.6
Сыр(порциями)	10	34.4
Масло сливочное порциями	10	66.1

ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Выход. г.	Калорий
Кефир	180	106.2

ОБЕД	Выход. г.	Калорий
Щи из свежей капусты с картофелем и сметанойм,свининой и сметаной	180/10	58.3
Фрикадельки в соусе	50\50	178.6
Каша гречневая рассыпчатая	130	220.6
Напиток из плодов сушеных(яблоки)	180	45.3
Хлеб ржаной йодированный	45	78.3

УЖИН	Выход. г.	Калорий
Жаркое по-домашнему со свининой	200	311.8
Огурец свежий	50	12.0
Молочный ванильный напиток	200	158.5
Батон йодированный	35	91.7
Печенье	18	99.9