

Меню

План здорового питания

ЗАВТРАК	Выход, г.	Калорий	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Выход, г.	Калорий
Каша пшеничная молочная жидкая	200	169.7	Сок фруктовый	180	79.2
Какао витаминизированный с молоком	180	117.5			
Батон йодированный	30	78.6			
Масло сливочное порциями	10	66.1			
Яйца вареные	40	62.8			
ОБЕД	Выход, г.	Калорий	УЖИН	Выход, г.	Калорий
Суп картофельный рыбный	225	112.1	Пудинг творожный	160	297.4
Биточек "Смачный"	70	213.1	Фруктовая подлива	30	58.2
Рагу из овощей	150	103.2	Чай с низким содержанием сахара	180	21.9
Напиток из шиповника с изюмом	180	79.6	Плюшка Российская	50	220.1
Хлеб ржаной йодированный	45	78.3			

С.А. Н. 14