

Меню

План здорового питания

ЗАВТРАК	Выход. г.	Калорий	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Выход. г.	Калорий
Каша из хлопьев овсяных*Геркулес* молочная жидкая	200	153.6	Фрукт	130	61,1
Кофейный напиток на молоке	180	129.0			
Батон йодированный	30	76.6			
Масло сливочное (порциями)	10	56.1			
Яйца варёные	40	62.8			

ОБЕД	Выход. г.	Калорий	УЖИН	Выход. г.	Калорий
Рассольник Ленинградский с перловой крупой и сметаной	180	84.7	Запеканка творожная с яблоками	150	342.0
Суфле рыбное	90	172.5	Соус из кураги	30	24.5
Картофельное пюре	150	146.2	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	96.1
Огурец свежий	50	5.3	Батон йодированный	35	91.7
Напиток из шиповника с изюмом	180	58.2			
Хлеб ржаной йодированный	45	78.3			

Вс 19