

Меню

План здорового питания

ЗАВТРАК

	Выход, г.	Калорий
Каша "Дружба" молочная жидкая	200	200.1
Батон йодированный	30	78.6
Кофейный напиток на молоке	180	129.9
Масло сливочное(порциями)	10	66.1
Сыр порциями	10	34.4

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

	Выход, г.	Калорий
Фрукт	130	61.1

ОБЕД

	Выход, г.	Калорий
Солянка по-домашнему со сметаной	190	101.1
Голубцы ленивые с говядиной	150\50	323.3
Икра свекольная	30	32.3
Компот из яблок свежих	180	52.8
Хлеб ржаной йодированный	45	78.3

УЖИН

	Выход, г.	Калорий
Гуляш "Балоньеизе" из суб.продуктов	70	141.0
Картофельное пюре	150	148.0
Огурец свежий	50	12.0
Батон йодированный	35	91.7
Молочный ванильный напиток	200	158.5
Печенье	18	111.0