



Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак:	Каша из 3-х круп жидкая	150/200	160,28/213,71
	Чай с молоком	180	89
	Бутерброд с маслом	25/35	85,9/104
Второй завтрак:	Яблоки	95/100	41,8/44
	Печенье	10/15	41,7/62,6
Обед:	Суп картоф. с мясными фрикадельками	180/200	97,2/108
	Голубцы ленивые	150/160	205,32/219
	Салат из свеклы	40/60	37,6/56,4
	Компот из сухофруктов	150/180	84,75/101,7
	Хлеб ржаной	40/50	69,6/87
Полдник:	Кисель из сока натурального	150/180	92,5/111
	Пирожок с капустой	70/80	174,4/192
Ужин:	Пудинг рыбный запеченный	100/120	125,83/151
	Каша перловая рассыпчатая	120/150	149,6/187
	Чай с лимоном	180/200	38,08/45,7
	Батон	20	50