

День №2



	Если (выход)	ккал	Сад (выход)	ккал
Завтрак				
Отварная лапша с сыром	120	224,4	145	232
чай	200	45,5	200	65,5
батон с маслом	25/5	65/42,5	50/5	133/42,5
	350	377	400	473
Второй завтрак				
сок	100	75	100	90
Обед				
Суп с крупой с мясом	150	112,99	200	116,59
Котлета мясная	70	273,5	90	317,1
Гречка отварная	150	120	200	160
соус	10		10	
Компот из кураги	150	45,43	200	47,94
Хлеб	25	133	50	186
Огурец свежий	20		20	
	575	788	770	930
Полдник				
снежок	150	46,5	200	49,5
Ватрушка с повидлом	70	127,4	100	145,6
	220	173,9	300	195,1
Ужин				
Рыба кусочком с рисом	150/60	287,6	200/80	303,5
Чай	200	45,5	200	65,5
Хлеб	50	65	50	133
	460	398	530	502
Второй ужин				
Напиток лимонный	150	45,5	200	65,5
Сочень с творогом	50	122,5	50	140
	200	168	250	205,5
Итого	1,905	1,979	2,350	2,395