

2 день

прием пищи	Наименование блюда	выход блюда		Фото
		сад	Энергетическая ценность (ккал)	
завтрак	Омлет натуральный (180гр)	180	249,7	
	Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	35,8	
	Чай с сахаром (180гр)	180	26,2	
	Хлеб пшеничный	30	70,3	

2 завтрак	Сок фруктовый	200	86,6	
-----------	---------------	-----	------	---

обед	Салат "Здоровье" (60гр)	60	60,8	
	Рассольник со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	83,2	
	Капуста тушенная с курами (150/80гр)	230	358,2	
	хлеб ржаной	40	78,2	
	хлеб пшеничный	20	46,9	
	Напиток витаминизированный (180гр)	180	45,9	

полдник	Ватрушка с повидлом (70гр)	70	229	
	Кисломолочная продукция "Ряженка"	200/150	116,2	

ужин	Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (60/20гр)	80	128,6	
	Каша пшеничная (150гр)	150	164,4	
	Компот из сухофруктов (200гр)	200	69,9	
	хлеб пшеничный	30	70,3	
	соль за весь день	3		