

**ЗАВТРАК**

|                   | кол-во | ккал |
|-------------------|--------|------|
| каша мол овсянная | 200    | 198  |
| масло сливочное   | 20     | 198  |
| колбаса п/к       | 40     | 134  |
| батон             | 100    | 262  |
| кофе с молоком    | 200    | 130  |
| сок               | 250    | 125  |

**ОБЕД**

|                                |        |     |
|--------------------------------|--------|-----|
| салат из св. капусты с яблоком | 100    | 162 |
| суп с рыбн. консервами         | 300    | 338 |
| котлета с/с                    | 100/50 | 258 |
| гречка отварная                | 200    | 339 |
| хлеб пшеничный                 | 75     | 179 |
| хлеб ржаной                    | 125    | 180 |
| компот из сух. фруктов         | 200    | 113 |
| апельсины                      | 330    | 125 |

**ПОЛДНИК**

|         |     |     |
|---------|-----|-----|
| печенье | 60  | 328 |
| сок     | 200 | 125 |

**УЖИН 1**

|                 |        |     |
|-----------------|--------|-----|
| салат зимний    | 100    | 92  |
| поджарка        | 100/35 | 427 |
| капуста тушеная | 200    | 165 |
| хлеб пш         | 75     | 179 |
| хлеб ржаной     | 125    | 180 |
| чай с/с         | 200    | 150 |
| мед             | 20     | 123 |

**УЖИН 2**

|                    |     |     |
|--------------------|-----|-----|
| сдоба обыкновенная | 50  | 357 |
| ряженка            | 250 | 127 |

шеф повар  
 диет. сестра









