



ЗАВТРАК

1. Салат из моркови (30/5 г./ 42 ккал.)
2. Яичница тушеная (10 шт./ 206 ккал.)
3. Булгур с маслом (20/5 г./ 82 ккал.)
4. Какао с молоком (100/100 г./ 119 ккал.)
5. (г./ ккал.)

ОБЕД

1. Куриный суп с овощами и сметаной (150/120 г./ 145 ккал.)
2. Суп картофельный (190/30 г./ 208 ккал.)
3. Щи с капустой (50/70 г./ 253 ккал.)
4. Картофельный суп с мясом (150/120 г./ 66 ккал.)
5. Чай с сахаром (30 г./ 94 ккал.)

УЖИН

1. Салат овощной (100/120 г./ 177 ккал.)
2. Творог (20 г./ 83 ккал.)
3. Сметана натуральная (130/150 г./ 238 ккал.)
4. Бородач (20 г./ 46 ккал.)
5. (г./ ккал.)