| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 40 | салат из разных овощей | 100 | | 1172 | 27 | 71 | 96 |
| | 1 блюдо | 103 | суп картоф. с макар. из-ми | 250 | | 437 | 11 | 11 | 70 |
| | 2 блюдо | 230 | рыба (филе) | 105 | | 106 | 8 | 7 | 2 |
| | гарнир | 304 | рис припущенный | 105 | | 1398 | 24 | 36 | 245 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | хлеб I сорт | 30 | | | | | |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | 375 | чай с сахаром | 200 | | 14 | 2 | 1 | 0 |
| | | | | | | | | | |