

ЗАВТРАК ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ



КАША ОВСЯНАЯ
200 Г



ЧАЙ С МОЛОКОМ
200 МЛ



ВТОРОЙ ЗАВТРАК ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ



САЛАТ
ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ЯБЛОК
(НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ)
(150 г)

ОБЕД ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ



ЩИ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ
СО СМЕТАНОЙ
250 г

БЕФСТРОГАНОВ
ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (50 г)
С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ
(100 г)



КОМПОТ
ИЗ СУХОФРУКТОВ
200 мл



ПОЛДНИК ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ



ОТВАР ШИПОВНИКА
200 мл

СВЕЖИЕ ФРУКТЫ
И ЯГОДЫ
150 г



УЖИН ПРИ ПРИБИЛИИНОМ ПИТАНИИ



РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ
(85 г)

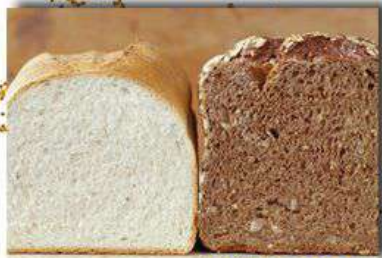
ПЛОВ С ФРУКТАМИ
(100 г)



ЧАЙ С МОЛОКОМ
200 мл



НОРМА ИНЫХ ПРОДУКТОВ В ДЕНЬ



ХЛЕБ БЕЛЫЙ И РЖАНОЙ
(по 100 г)



САХАР
(30 г)



МАСЛО СЛИВОЧНОЕ
(10 г)



МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ
(20 г)

