

*С. Приходина*  
*Вестн и Блюда*

**Завтрак 8:00 / 15**

№	блюдо	Масса порций	Калорийность
1	Вареное геркулесовое	180/200	1,2 91 7,0
2	Молочный с маслом	200/200	9,5 19,5 19,5
3	Хлеб с маслом	10/40	9,4 9,5 15,0

**Второй завтрак 9:30**

	Хлеб	100	19,5
--	------	-----	------

**Обед 11:11 / 15**

1	Говядина по-польски	180/200	4,0 9,2 5,0
2	Картофель с сметаной	90/80	9,1 9,0 3
3	Рис с овощами	180/200	11,5 9,3 14,0
4	Хлеб с маслом	10/60	19,5
5	Хлеб с маслом	10/60	19,5

**Уплотнённый полдник 16:10**

1	Картофель по-польски	180/200	4,0 9,1 14,0
2	Молоко с хлебом	180/200	9,0 9,0 9,0