

**09 марта 2023**

**Завтрак:**

Запеканка творожная с маслом, сахаром: 100/120 (241/262 ккал)

Молочный соус сладкий 50 (64 ккал)

Кофейный напиток молочный сладкий: 150/180 (95/106 ккал)

Хлеб белый с маслом: 30/5; 38/6 (135/167 ккал)

10.00 Яблоко 100/114 (66/78 ккал)

**Обед:**

Суп с рыбными консервами: 150/200 177/211 ккал)

Котлета мясная 60 (139 ккал)

Макароны отварные с маслом, 110/130 ( 135/147 ккал)

Компот из сухофруктов сладкий 150/200 (80/107 ккал)

Хлеб черный: 40/50 (85/107 ккал)

**Полдник:**

Вафли 50/55 (63 ккал)

Сок фруктовый 150/170 (46/48 ккал)

**Ужин**

Овощное рагу с маслом 150/180 (93/118 ккал)

Чай сладкий 150/200 (39/51 ккал)

Хлеб белый 20/30 (71/106 ккал)

Сыр 15/19 (64/72 ккал)