

Завтрак: Гречневая каша с овощами + чай + сахар

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ОВОЩАМИ

Состав: гречневые хлопья, морковь сушеная, сухое молоко, укроп, томаты, соль, специи.
Масса нетто: 50 гр.

Развести
на 200мл
кипятка



Энергетическая ценность на 100г.

Белки,г
11

Жиры,г
3

Углеводы,г
72

ККАЛ
360

Обед: борщ, картофельное пюре с овощами+ 4 галеты + чай + сахар

БОРЩ

Состав: картофельные хлопья, свекла, морковь, капуста, томаты, сливки, черный перец, петрушка, укроп, соль, специи.
Масса нетто: 20 гр.

Развести
на 200мл
кипятка



Энергетическая ценность на 100г.

Белки,г
12

Жиры,г
2,5

Углеводы,г
76,5

ККАЛ
378

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ОВОЩАМИ

Состав: картофельные хлопья, капуста, морковь, растительные сливки, укроп, перец, соль, специи.
Масса нетто: 40 гр.

Развести
на 200мл
кипятка



Энергетическая ценность на 100г.

Белки,г
9

Жиры,г
4

Углеводы,г
79,5

ККАЛ
393

ГАЛЕТЫ.

Состав: мука пшеничная, масло растительное, отруби пшеничные, сахар, гидрокарбон аммония, соль, дрожжи хлебопекарские прессовые, соевый лецитин, аскорбиновая кислота, пиросульфит натрия. Энергетическая ценность на 100г.: белки-10, жиры-10, углеводы-63, ККАЛ-382. Масса нетто: 20 гр.

Ужин: Лапша с куриным бульоном + чай + сахар

ЛАПША С КУРИНЫМ БУЛЬОНОМ

Состав: мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, масло растительное, вода питьевая, соль, комплексная пищевая добавка (загуститель декстрин, антиокислители (лимонная кислота, аскорбиновая кислота), эмульгаторы (E339, E450, E452, лецитин), краситель E160a), ухая вкусовая приправа с куриным бульоном, смесь пряностей.
Масса нетто: 60 гр

Залить
350мл
кипятка



Энергетическая ценность на 100г.

Белки,г
7,5

Жиры,г
20

Углеводы,г
49

ККАЛ
410



Гуманитарная помощь.
Не для продажи.



Чай черный, пакетированный- 3шт. Сахар-песок порционный 5 гр.- 3шт.