

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
25-Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130	131.34
25-Кофейный напиток с молоком	180	60.66
25-Бутерброд с маслом и сыром	35/5/9	155.66
10 ЧАСОВ		
25-.Молоко кипяченое 100/130	100	59.20
ОБЕД		
25-Салат "Океан" (с кальмарами)	40	87.45
25-Борщ с капустой свежей со сметаной,	180	71.88
с мясом		
25-Птица отварная	70	220.92
25-Макаронные изделия отварные с овощами	110	117.68
25-Кисель из ягод свежемороженных	180	78.17
25-Хлеб пшеничный	15	35.16
25-Хлеб ржаной	20	38.96
ПОЛДНИК		
25-Кисломолочный напиток 180/200	180	137.70
25-Булочка домашняя	50	204.69
УЖИН		
25-Кукуруза с яйцом	40	58.70
25-Рагу из овощей с мясом	150	177.76
25-Чай с лимоном	180	20.84
25-Плоды свежие	95	34.20
25-Хлеб пшеничный	20	46.88
25-Хлеб ржаной	20	38.96

Итого калорийность: 1776.81 Ккал.

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
25-Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	205.83
25-Кофейный напиток с молоком	200	65.67
25-Бутерброд с маслом и сыром	50/5/13	209.70
10 ЧАСОВ		
25-.Молоко кипяченое 100/130	130	76.96
ОБЕД		
25-Салат "Океан" (с кальмарами)	60	131.92
25-Борщ с капустой свежей со сметаной,	200	79.78
с мясом		
25-Птица отварная	70	230.39
25-Макаронные изделия отварные с овощами	150	163.13
25-Кисель из ягод свежемороженных	200	92.68
25-Хлеб пшеничный	20	46.88
25-Хлеб ржаной	25	51.99
ПОЛДНИК		
25-Кисломолочный напиток 180/200	200	153.00
25-Булочка домашняя	60	246.84
УЖИН		
25-Кукуруза с яйцом	60	83.70
25-Рагу из овощей с мясом	200	240.20
25-Чай с лимоном	200	25.02
25-Плоды свежие	100	33.67
25-Хлеб пшеничный	25	64.55
25-Хлеб ржаной	25	48.70

Итого калорийность: 2250.61 Ккал.