

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-,Кисломолочный напиток 100/130	100	56.52
ОБЕД		
25-Овощи натуральные соленые или свежие	30	3.51
25--Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	126.86
25.-Суфле из кур с рисом	50/3	258.29
25-Макаронные изделия отварные с овощами	110	122.29
25-Кисель из ягод свежемороженных	180	78.17
25-Хлеб пшеничный	15	35.16
25-Хлеб ржаной	20	38.96
ПОЛДНИК		
25-Лимонный напиток	180	62.06
25-Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	182.86
УЖИН		
25-Кукуруза с яйцом	40	58.70
25-Рагу из овощей с мясом	150	182.75
25-Чай с лимоном	180	20.84
25-Плоды свежие	65	26.52
25-Хлеб пшеничный	20	46.88
25-Хлеб ржаной	20	38.96

Итого калорийность: 1686.99 Ккал.

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
25-Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	185.15
25-Кофейный напиток с молоком	200	65.61
25-Бутерброд с маслом и сыром	50/5/13	201.31
10 ЧАСОВ		
25-,Кисломолочный напиток 100/130	130	72.97
ОБЕД		
25-Овощи натуральные соленые или свежие	50	5.59
25--Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	141.18
25.-Суфле из кур с рисом	70/4	361.31
25-Макаронные изделия отварные с овощами	150	163.56
25-Кисель из ягод свежемороженных	200	81.63
25-Хлеб пшеничный	20	46.88
25-Хлеб ржаной	25	46.73
ПОЛДНИК		
25-Лимонный напиток	200	69.62
25-Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	211.80
УЖИН		
25-Кукуруза с яйцом	60	83.78
25-Рагу из овощей с мясом	200	244.13
25-Чай с лимоном	200	25.00
25-Плоды свежие	65	26.46
25-Хлеб пшеничный	25	55.86
25-Хлеб ржаной	25	46.11

Итого калорийность: 2134.68 Ккал.