

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
25-Омлет натуральный	150	200.17
25-Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	40	15.36
25-Какао с молоком	180	57.21
25-Хлеб пшеничный	20	46.88
10 ЧАСОВ		
25-,Кисломолочный напиток 100/130	100	56.52
ОБЕД		
25.-Салат из свеклы (или моркови) с изюмом (или черносливом)	40	56.09
25-Суп с лапшой, с мясом птицы	180	115.53
25-.Котлеты, биточки, шницели рыбные	60	123.68
25-Картофельное пюре	120	108.83
25-Компот из ягод замороженных	180	53.71
25-Хлеб пшеничный	15	35.16
25-Хлеб ржаной	40	77.92
ПОЛДНИК		
25-Молоко кипяченое 180/200	180	106.56
25-Кондитерские изделия	35	122.54
УЖИН		
25-Пудинг творожный	130	297.87
25-Молоко сгущенное	10	29.42
25-Чай с молоком	180	33.68
25-Плоды свежие	65	27.82

Итого калорийность: 1564.95 Ккал.

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
25-Омлет натуральный	150	196.77
25-Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	50	19.35
25-Какао с молоком	200	61.28
25-Хлеб пшеничный	40	91.81
10 ЧАСОВ		
25-,Кисломолочный напиток 100/130	130	70.53
ОБЕД		
25.-Салат из свеклы (или моркови) с изюмом (или черносливом)	60	76.99
25-Суп с лапшой, с мясом птицы	200	137.63
25-.Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	135.48
25-Картофельное пюре	150	134.96
25-Компот из ягод замороженных	200	54.12
25-Хлеб пшеничный	20	46.88
25-Хлеб ржаной	50	100.42
ПОЛДНИК		
25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	83.60
25-Кондитерские изделия	45	162.24
УЖИН		
25-Пудинг творожный	180	433.21
25-Молоко сгущенное	15	46.01
25-Чай с молоком	200	38.87
25-Плоды свежие	65	29.49

Итого калорийность: 1919.64 Ккал.