

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
25-Каша жидкая молочная	130	180.10
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	50.90
ОБЕД		
25-Маринад овощной	40	65.35
25-Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	180	78.08
25-Плов с мясом	130	239.94
25-Кисель из ягод свежемороженных	180	78.17
25-Хлеб пшеничный	15	35.16
25-Хлеб ржаной	20	38.96
ПОЛДНИК		
25-Молоко кипяченое 180/200	180	106.56
25-Кондитерские изделия	30	105.03
УЖИН		
25-Овощи натуральные соленые или свежие	30	3.51
25-Тефтели рыбные	60	98.07
25-Картофельное пюре	120	108.83
25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	77.08
25-Хлеб пшеничный	20	46.88
25-Хлеб ржаной	20	38.96

Итого калорийность: 1567.90 Ккал.

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
25-Каша жидкая молочная	200	282.18
25-Кофейный напиток с молоком	200	59.00
25-Бутерброд с маслом и сыром	50/5/13	203.52
10 ЧАСОВ		
25-,Кисломолочный напиток 100/130	130	68.27
ОБЕД		
25-Маринад овощной	60	91.87
25-Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200	93.83
25-Плов с мясом	180	353.30
25-Кисель из ягод свежемороженных	200	86.84
25-Хлеб пшеничный	20	46.88
25-Хлеб ржаной	25	44.20
ПОЛДНИК		
25-Молоко кипяченое 180/200	200	113.68
25-Кондитерские изделия	48	191.43
УЖИН		
25-Овощи натуральные соленые или свежие	50	5.82
25-Тефтели рыбные	70	118.34
25-Картофельное пюре	150	149.46
25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	86.89
25-Хлеб пшеничный	25	72.52
25-Хлеб ржаной	25	54.17

Итого калорийность: 2122.20 Ккал.