

Наименование блюда	Выход блюда	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК	316	356.79
Каша пшениная молочная	130	162.44
Кофейный напиток с молоком	150	76.19
Батон с маслом	30/6	118.16
10 ЧАСОВ	169	129.46
Снежок	169	129.46
ОБЕД	500	419.1
25-Борщ со сметаной	150	88.85
Запеканка капустная с курицей	160	227.52
Компот из смеси сухофруктов	150	24.81
Хлеб ржаной	40	77.92
УЖИН	415	391.08
Салат из свежих помидоров	60	40.14
25-Котлеты рыбные	60	79.06
25-Картофель отварной	110	111.69
Чай с молоком	150	78.15
Хлеб пшеничный	35	82.04

Итого калорийность: 1296.43 Ккал.

Наименование блюда	Выход блюда	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК	376.5	444.35
Каша пшениная молочная	150	203.31
Кофейный напиток с молоком	180	96.71
Батон с маслом	40.5/6	144.33
10 ЧАСОВ	169	129.46
Снежок	169	129.46
ОБЕД	592	494.6
25-Борщ со сметаной	181	108.64
Запеканка капустная с курицей	180	253.62
Компот из смеси сухофруктов	180	32.99
Хлеб ржаной	51	99.35
УЖИН	496	459.37
Салат из свежих помидоров	75	52.41
25-Котлеты рыбные	65	82.22
25-Картофель отварной	130	134.43
Чай с молоком	185	94.21
Хлеб пшеничный	41	96.10

Итого калорийность: 1527.78 Ккал.