

Наименование блюда	Выход блюда	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК	318	342.51
25-Каша геркулесовая на молоке	130	154.75
25-Кофейный напиток с молоком	150	81.48
Батон с сыром	30/8	106.28
10 ЧАСОВ	155	68.99
Яблоки	155	68.99
ОБЕД	500	630.99
Свекольник со сметаной	150	93.54
Плов из отварной свинины	160	403.62
Компот из свежих яблок	150	55.91
Хлеб ржаной	40	77.92
УЖИН	393	319.8
25-Хлебцы рыбные	70	102.30
25-Свекла тушеная в сметане	130	81.01
25-Чай с сахаром	150	19.96
Хлеб пшеничный	30	70.32
25-Вафли	13	46.21

Итого калорийность: 1362.29 Ккал.

Наименование блюда	Выход блюда	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК	386	418.3
25-Каша геркулесовая на молоке	150	186.93
25-Кофейный напиток с молоком	180	98.87
Батон с сыром	39/17	132.50
10 ЧАСОВ	155	68.99
Яблоки	155	68.99
ОБЕД	593	739.32
Свекольник со сметаной	180	107.19
Плов из отварной свинины	180	462.81
Компот из свежих яблок	180	66.11
Хлеб ржаной	53	103.21
УЖИН	495	436.8
25-Хлебцы рыбные	90	129.33
25-Свекла тушеная в сметане	160	95.68
25-Чай с сахаром	180	27.94
Хлеб пшеничный	39	91.42
25-Вафли	26	92.43

Итого калорийность: 1663.41 Ккал.