

Наименование блюд	Вес, гр.	Выход блюд Калор, кк.
ЗАВТРАК	338	382.37
25-Салат из зеленого горошка	45	31.00
"УДИВИТЕЛЬНЫЙ" завтрак Ко		
25-Омлет натуральный	110	171.43
25-Кофейный напиток с молоком	150	86.77
Батон с сыром	25/8	93.17
10 ЧАСОВ	153	92.72
25-Кефир	153	92.72
ОБЕД	530	586.43
Суп овощной со сметаной	150	91.82
Тефтели мясные	60	248.09
25-Картофельное пюре	130	131.24
Компот из смеси сухофруктов	150	37.36
Хлеб ржаной	40	77.92
УЖИН	380	444.97
Суп молочный с крупой	130	123.02
25-Чай с молоком	150	78.15
Хлеб пшеничный	30	70.32
25-Пирожок с яблоком	70	173.48

Итого калорийность: 1506.49 Ккал.

Наименование блюд	Вес, гр.	Выход блюд Калор, кк.
ЗАВТРАК	417	468.44
25-Салат из зеленого горошка	60	36.78
"УДИВИТЕЛЬНЫЙ" завтрак Ко		
25-Омлет натуральный	130	192.85
25-Кофейный напиток с молоком	180	107.04
Батон с сыром	35/12	131.77
10 ЧАСОВ	153	86.77
25-Кефир	153	86.77
ОБЕД	628	681.29
Суп овощной со сметаной	180	116.45
Тефтели мясные	70	278.36
25-Картофельное пюре	150	147.36
Компот из смеси сухофруктов	180	45.62
Хлеб ржаной	48	93.50
УЖИН	435	490.85
Суп молочный с крупой	150	140.96
25-Чай с молоком	180	96.71
Хлеб пшеничный	35	82.04
25-Пирожок с яблоком	70	171.14

Итого калорийность: 1727.35 Ккал.