

Наименование блюо	Выход блюо	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК	290	253.3
25-Макароны изделия отварн	110	154.77
Батон нарезной	30	78.51
25-Чай с сахаром	150	20.02
10 ЧАСОВ	200	
Фруктовый сок	200	
ОБЕД	570	593.83
25-Салат из свежих помидор с луком	45	38.46
25-Ци с капуст. картоф. и сметаной	150	74.70
Азу по-татарски с мясом	60	226.40
Гречка отварная	130	165.27
Компот из смеси сухофруктов	150	20.82
Хлеб ржаной	35	68.18
УЖИН	290	443.47
Лакомка из творога	100	259.51
Повидло	15	39.24
25-Какао с молоком	150	86.12
Хлеб пшеничный	25	58.60

Итого калорийность: 1290.60 Ккал.

Наименование блюо	Выход блюо	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК	342	290.16
25-Макароны изделия отварн	130	178.41
Батон нарезной	32	83.74
25-Чай с сахаром	180	28.01
10 ЧАСОВ	208	88.33
Фруктовый сок	208	88.33
ОБЕД	694	715.89
25-Салат из свежих помидор с луком	70	51.72
25-Ци с капуст. картоф. и сметаной	180	92.04
Азу по-татарски с мясом	70	264.00
Гречка отварная	150	193.47
Компот из смеси сухофруктов	180	28.99
Хлеб ржаной	44	85.67
УЖИН	354	537.58
Лакомка из творога	112	287.98
Повидло	20	52.32
25-Какао с молоком	180	98.76
Хлеб пшеничный	42	98.52

Итого калорийность: 1631.96 Ккал.