

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК	313	357.59
25-Каша геркулесовая на моло	130	177.65
25-Кофейный напиток с молок	150	86.77
Батон с сыром	25/8	93.17
10 ЧАСОВ	150	58.61
Яблoки	150	58.61
ОБЕД	495	595.37
Свекольник со сметаной	150	82.95
Плов из отварной свинины	160	394.63
Компот из свежих яблoк	150	49.61
Хлеб ржаной	35	68.18
УЖИН	382	282.54
25-Хлебцы рыбные	70	92.68
25-Свекла тушеная в сметане	130	81.01
25-Чай с сахаром	150	19.96
Хлеб пшеничный	20	46.88
25-Вафли	12	42.01

Итого калорийность: 1294.11 Ккал.

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК	375	452.1
25-Каша геркулесовая на моло	150	209.83
25-Кофейный напиток с молок	180	109.10
Батон с сыром	28/17	133.17
10 ЧАСОВ	150	58.61
Яблoки	150	58.61
ОБЕД	578	682.73
Свекольник со сметаной	180	95.15
Плов из отварной свинины	180	453.82
Компот из свежих яблoк	180	59.54
Хлеб ржаной	38	74.22
УЖИН	477	386.54
25-Хлебцы рыбные	90	129.33
25-Свекла тушеная в сметане	160	95.68
25-Чай с сахаром	180	27.94
Хлеб пшеничный	27	63.57
25-Вафли	20	70.02

Итого калорийность: 1579.98 Ккал.