

Наименование блюда	Выход блюда	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК	311	347.85
25-Каша ячневая молочная	130	152.66
25-Какао с молоком	150	90.11
Батон с маслом	25/6	105.08
10 ЧАСОВ	200	
Фруктовый сок	200	
ОБЕД	520	410.03
Щи со сметаной	150	70.04
Запеканка картофельная с птицей	160	229.23
Соус сметанный с томатом	30	27.51
Компот из смеси сухофруктов	150	24.81
Хлеб ржаной	30	58.44
УЖИН	440	440.83
Сырники творожные, запечён-	100	215.42
Молоко стуженное 8,5%	15	44.13
Кисель из повидла	150	64.07
Хлеб пшеничный	25	58.60
Яблоки	150	58.61

Итого калорийность: 1198.71 Ккал.

Наименование блюда	Выход блюда	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК	366	416.6
25-Каша ячневая молочная	150	182.90
25-Какао с молоком	180	105.88
Батон с маслом	28/8	127.82
10 ЧАСОВ	209	88.9
Фруктовый сок	209	88.90
ОБЕД	610	514.93
Щи со сметаной	180	97.06
Запеканка картофельная с птицей	180	269.92
Соус сметанный с томатом	30	39.48
Компот из смеси сухофруктов	180	28.99
Хлеб ржаной	40	79.48
УЖИН	492	521.84
Сырники творожные, запечён-	110	245.95
Молоко стуженное 8,5%	18	54.31
Кисель из повидла	180	82.64
Хлеб пшеничный	34	80.33
Яблоки	150	58.61

Итого калорийность: 1542.27 Ккал.