

Наименование блюд		Выход блюд	
		Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК			
25-Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130		129.07
25-Кофейный напиток с молоком	180		60.66
25-Бутерброд с маслом и сыром	35/5/9		119.88
10 ЧАСОВ			
25-Кисломолочный напиток 100/130	100		76.50
ОБЕД			
25-Салат "Океан" (с кальмарами)	40		90.67
25-Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	180		84.31
25-Птица отварная	55		189.92
25-Макаронные изделия отварные с овощами	110		121.67
25-Кисель из ягод свежемороженных	180		54.06
25-Хлеб пшеничный	15		35.16
25-Хлеб ржаной	20		38.96
ПОЛДНИК			
25-Компот из ягод замороженных	180		33.68
25-Булочка домашняя	50		197.06
УЖИН			
25-Кукуруза с яйцом	40		58.70
25-Рагу из овощей с мясом	150		166.31
25-Чай с лимоном	180		20.84
25-Плоды свежие	95		38.76
25-Хлеб пшеничный	20		46.88
25-Хлеб ржаной	20		38.96

Итого калорийность: 1602.05 Ккал.

Наименование блюд		Выход блюд	
		Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК			
25-Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200		302.11
25-Кофейный напиток с молоком	200		62.60
25-Бутерброд с маслом и сыром	50/5/13		155.52
10 ЧАСОВ			
25-Кисломолочный напиток 100/130	130		98.04
ОБЕД			
25-Салат "Океан" (с кальмарами)	60		136.29
25-Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200		89.48
25-Птица отварная	70		301.41
25-Макаронные изделия отварные с овощами	150		161.04
25-Кисель из ягод свежемороженных	200		64.98
25-Хлеб пшеничный	20		46.88
25-Хлеб ржаной	25		50.67
ПОЛДНИК			
25-Компот из ягод замороженных	200		31.62
25-Булочка домашняя	60		248.68
УЖИН			
25-Кукуруза с яйцом	60		81.83
25-Рагу из овощей с мясом	200		228.72
25-Чай с лимоном	200		25.04
25-Плоды свежие	100		29.33
25-Хлеб пшеничный	25		55.20
25-Хлеб ржаной	25		48.70

Итого калорийность: 2218.14 Ккал.