

Наименование блюд		№ 200	Выход	блюд
		Вес, гр.	Калор.	кк.
ЗАВТРАК				
Канале с сыром		150/30	69,53	
Запеканка рисовая со свежими плодами,		150/30	180,69	
с соусом молочным сладким				
Какао с молоком		150	74,26	
Хлеб пшеничный		10	23,50	
10 ЧАСОВ				
Сок фруктовый 0,2		200	92,00	
ОБЕД				
Салат из морской капусты "Клюковка"		40	30,40	
Суп из овощей		150	50,53	
Набор мясных продуктов для супов (Свинина)		5	29,99	
Сметана 15%		10	16,20	
Шницель из свинины		60	151,60	
Картофельное пюре		120	108,37	
Отвар шиповника		150	46,84	
Хлеб ржаной		40	69,91	
ПОЛДНИК				
Печенье		33	137,61	
Кефир		160	119,04	
Фруктовая нарезка (Апельсины)		50	21,50	
УЖИН				
Маринад овощной со свеклой		40	53,02	
Ёжики рыбные с соусом белым		120/30	111,34	
Чай полусладкий		180	18,00	
Хлеб пшеничный		30	70,50	

Итого калорийность: 1 474,83 Ккал.

Наименование блюд		№ 200	Выход	блюд
		Вес, гр.	Калор.	кк.
ЗАВТРАК				
Канале с сыром		150/30	69,53	
Запеканка рисовая со свежими плодами,		200/30	200,90	
с соусом молочным сладким				
Какао с молоком		200	98,61	
Хлеб пшеничный		10	23,50	
10 ЧАСОВ				
Сок фруктовый		200	92,00	
ОБЕД				
Салат из морской капусты "Клюковка"		60	45,60	
Суп из овощей		200	67,37	
Набор мясных продуктов для супов (Свинина)		10	59,62	
Сметана 15%		15	24,30	
Шницель из свинины		80	202,10	
Картофельное пюре		130	117,50	
Отвар шиповника		200	117,50	
Хлеб ржаной		50	87,39	
ПОЛДНИК				
Печенье		33	137,61	
Кефир		190	141,36	
Фруктовая нарезка (Апельсины)		60	25,80	
УЖИН				
Маринад овощной со свеклой		60	79,53	
Ёжики рыбные с соусом белым		150/50	145,00	
Чай полусладкий		200	24,40	
Хлеб пшеничный		40	94,00	

Итого калорийность: 1 853,62 Ккал.