

# Меню

3 Декабря 2024г.

7-11

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Пудинг творожный запеченный	200	416.51
Повидло	20	52.32
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	29.26
Хлеб пшеничный (порционнo)	40	93.76
Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)	25	48.70
<b>ОБЕД</b>		
Икра свекольная или морковная	60	59.70
Щи из капусты с картофелем	225/10/5	85.92
Рыба, тушенная в томате с овощами	120	121.96
Рис припущенный	150	214.23
Кисель плодово - ягодный	180	18.51
Хлеб пшеничный (порционнo)	40	93.76
Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)	20	38.96

**Итого калорийность: 1273.59 Ккал.**

# Меню

3 Декабря 2024г.

12-18

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
<b>ЗАВТРАК</b>		
Пудинг творожный запеченный	200	430.40
Повидло	23,08	60.38
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	29.88
Хлеб пшеничный (порционнo)	44	103.14
Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)	29,62	57.70
<b>ОБЕД</b>		
Икра свекольная или морковная	100	79.74
Щи из капусты с картофелем	235/10/5	95.25
Рыба, тушенная в томате с овощами	120	122.07
Рис припущенный	180	252.27
Кисель плодово - ягодный	200	21.12
Хлеб пшеничный (порционнo)	60	140.64
Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)	30	58.44

**Итого калорийность: 1451.03 Ккал.**