

Меню

5 Декабря 2024г.

7-11

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Омлет с зеленым горошком	150	169.48
Масло сливочное (порциями)	5	28.28
Фрукты свежие (яблоко)	150	61.40
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	56.84
Батон нарезной	40	104.68
Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)	25	48.70
ОБЕД		
Маринад овощной с томатом	60	75.45
Рассольник домашний	225/10/5	88.25
Оладьи из печени	90	214.08
Картофельное пюре	150	119.69
Компот из смеси сухофруктов	200	98.76
Хлеб пшеничный (порционнo)	34,88	81.76
Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)	20	38.96

Итого калорийность: 1186.33 Ккал.

Меню

5 Декабря 2024г.

12-18

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Омлет с зеленым горошком	200	225.85
Масло сливочное (порциями)	5	28.28
Фрукты свежие (яблоко)	150,13	61.45
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	56.86
Батон нарезной	60	157.02
Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)	39,62	77.18
ОБЕД		
Маринад овощной с томатом	100	124.37
Рассольник домашний	235/10/5	102.30
Оладьи из печени	100	240.67
Картофельное пюре	180	143.64
Компот из смеси сухофруктов	200	101.11
Хлеб пшеничный (порционнo)	40	93.76
Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)	20	38.96

Итого калорийность: 1451.45 Ккал.