

Меню

6 Декабря 2024г.

7-11

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная жидкая	200	207.64
Сыр (порциями)	20	70.37
Фрукты свежие (яблоко)	100	40.93
Какао с молоком	200	109.52
Хлеб пшеничный (порционнo)	40	93.76
Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)	25	48.70
ОБЕД		
Кукуруза отварная	60	34.32
Суп картофельный с бобовыми	230/10	109.23
Котлеты или биточки рыбные	90	121.21
Рагу из овощей	150	122.09
Сок фруктовый (овощной) в ассортименте	200	125.80
Хлеб пшеничный (порционнo)	40	93.76
Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)	20	38.96

Итого калорийность: 1216.29 Ккал.

Меню

6 Декабря 2024г.

12-18

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная жидкая	200	211.52
Сыр (порциями)	21,66	76.04
Фрукты свежие (яблоко)	100,54	41.15
Какао с молоком	200	110.80
Хлеб пшеничный (порционнo)	46,86	109.84
Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)	37,31	72.68
ОБЕД		
Кукуруза отварная	65,49	37.49
Суп картофельный с бобовыми	240/10	122.17
Котлеты или биточки рыбные	100	129.17
Рагу из овощей	180	142.45
Сок фруктовый (овощной) в ассортименте	200	125.80
Хлеб пшеничный (порционнo)	40	93.76
Хлеб ржано-пшеничный (порционнo)	30	58.44

Итого калорийность: 1331.31 Ккал.