

Меню

10 Декабря 2024г.

7-11

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
Запеканка из творога	150	338.25
Фрукты свежие (яблоко)	100	40.93
Кофейный напиток с молоком	200	102.43
Хлеб пшеничный (порционно)	50	117.20
Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	30	58.44
ОБЕД		
Кукуруза отварная	60	34.32
Суп картофельный с рыбой	250	111.22
Котлеты, биточки, шницели	90	98.92
Капуста тушеная	150	116.60
Кисель плодово - ягодный	180	20.89
Хлеб пшеничный (порционно)	40	93.76
Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20	38.96

Итого калорийность: 1171.92 Ккал.

Меню

10 Декабря 2024г.

12-18

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес,гр.	Калор,кк.
ЗАВТРАК		
Запеканка из творога	200	436.34
Фрукты свежие (яблоко)	141,03	57.72
Кофейный напиток с молоком	200	103.39
Хлеб пшеничный (порционно)	54,35	127.40
Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	30	58.44
ОБЕД		
Кукуруза отварная	65,49	37.49
Суп картофельный с рыбой	250	119.63
Котлеты, биточки, шницели	100	109.92
Капуста тушеная	180	139.25
Кисель плодово - ягодный	200	23.04
Хлеб пшеничный (порционно)	30	70.32
Хлеб ржано-пшеничный (порционно)	20	38.96

Итого калорийность: 1321.90 Ккал.