

23 Апреля 2025г.

Меню

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК	440	360.82
25-Каша молочная с фруктами (или тыквой)	200	200.94
25-Кофейный напиток с молоком	200	66.12
25-Хлеб пшеничный	40	93.76
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	130	76.96
25-Молоко кипяченое 100/130	130	76.96
ОБЕД	730	776.32
25-Салат "Морской" (с кальмарами и яблок	60	105.27
25-Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200	121.05
25-Гренки из пшеничного хлеба	25	110.17
25-Азу	70	158.80
25-Макаронные изделия отварные с овощами	150	165.52
25-Кисель из ягод свежемороженых	200	68.81
25-Хлеб ржаной	25	48.70
ПОЛДНИК	250	241.88
25-Компот из ягод замороженных	200	23.95
25-Песочник (печенье песочное)	50	217.91
УЖИН	570	518.6
25-Овощи натуральные соленные или свежие	50	5.43
25-Тефтели рыбные	70	119.44
25-Картофельное пюре	150	137.76
25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	64.95
25-Плоды свежие	100	83.70
25-Хлеб пшеничный	25	58.60
25-Хлеб ржаной	25	48.70

Итого калорийность: 1976.56 Ккал.