

Тол

20 Марта 2025г.

Меню

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК	440	377.6
25-Омлет натуральный	150	200.17
25-Зеленый горошек или кукуруза консерви	50	20.10
25-Какао с молоком	200	63.57
25-Хлеб пшеничный	40	93.76
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	130	99.45
25-Кисломолочный напиток 100/130	130	99.45
ОБЕД	750	711.65
25-Салат из свеклы (или моркови) с изюм	60	57.43
25-Суп с лапшой, с мясом птицы	200	126.49
25-Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	175.19
25-Картофельное пюре	150	137.76
25-Лимонный напиток	200	70.50
25-Хлеб пшеничный	20	46.88
25-Хлеб ржаной	50	97.40
ПОЛДНИК	205	463.81
25-Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	64.95
25-Кондитерские изделия	55	398.86
УЖИН	495	578.26
25-Пудинг творожный	180	411.56
25-Молоко сгущенное	15	44.13
25-Чай с молоком	200	38.87
25-Плоды свежие	100	83.70

Итого калорийность: 2230.77 Ккал.