

№ п/п	Наименование	Выход, гр.	Калорийность, ккал	Калорийность , ккал
Завтрак				
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150/180	150/180	162,023	194,428
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/10,1/30/10	30/40	114,41	138,51
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	180/180	98,976	98,976
	Итого	360/400	364,356	389,1
Завтрак 2				
1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	100/100	39,3	39,3
	Итого	100/100	39,3	39,3
Обед				
1	Огурцы соленные 1/30/50	30/50	10,92	18,2
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/150/180	150/180	99,273	119,128
3	Капуста тушеная с мясом 1/150/180	150/180	225,022	270,026
4	Кисель из сухофруктов 1/150/180	150/180	99,468	119,362
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40/50	40/50	96,4	120,5
	Итого	520/640	685,925	728,634
Полдник				
1	Молоко кипяченое 1/150/200	150/200	79,95	106,6
2	Оладьи 1/50	50/50	117,283	117,283
	Итого	200/250	320,274	346,924
Ужин				
1	Яйцо вареное шт 1/40	40/40	62,84	62,84
2	Макароны отварные с сыром 1/130/10,1/140/10	140/150	210,84	268,845
3	Чай заварной с сахаром 1/180,1/200	180/200	54,829	60,921
4	Хлеб пшеничный 1/50	50/50	120,5	120,5
	Итого	410/440	365,886	411,066
	Всего	1590/1830	1775,741	1915,024