

28 Октября 2026г.

Меню



Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная	160	172.03
Чай сладкий	180	47.96
Бутерброд с сыром	20/4	66.12
10 ЧАСОВ		
Яблоки	100	44.40
ОБЕД		
Рассольник	150	109.35
Куриное рагу с картофелем	150	267.04
Компот из яблок с лимоном	150	48.30
Хлеб пшеничный	20	46.88
Хлеб столичный	20	51.64
ПОЛДНИК		
Йогурт	170	92.48
Вафли	30	105.03
УЖИН		
Котлеты, биточки (говяжьи)	60	138.63
Пюре из гороха с маслом	140	151.19
Чай сладкий	180	20.03
Хлеб столичный	25	64.55

Итого калорийность: 1425.63 Ккал.

28 Октября 2026г.

Меню



Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная	200	207.65
Чай сладкий	200	55.96
Бутерброд с сыром	30/6	99.19
10 ЧАСОВ		
Яблоки	100	44.40
ОБЕД		
Рассольник	200	163.26
Куриное рагу с картофелем	180	315.20
Компот из яблок с лимоном	200	43.32
Хлеб пшеничный	25	58.60
Хлеб столичный	30	77.46
ПОЛДНИК		
Йогурт	200	108.80
Вафли	50	175.05
УЖИН		
Котлеты, биточки (говяжьи)	70	164.21
Пюре из гороха с маслом	150	193.60
Чай сладкий	200	20.04
Хлеб столичный	30	77.46

Итого калорийность: 1804.20 Ккал.