

10 марта 2022



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энерг. ценность, ккал
<b>2 неделя День первый</b>			
Завтрак 1	Масло сливочное	8	59,2
	Печенье	25	24,43
	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	227,00
	Чай с сахаром и молоком	150	74,16
		<b>338</b>	<b>384,79</b>
Завтрак 2	Сок	150	63,33
		<b>150</b>	<b>63,33</b>
Обед	Суп картофельный с горохом	150	93,11
	Плов со свиной	170	292,4
	Икра свекольная	30	13,92
	Компот из ягод с/м	150	73,91
	Хлеб ржаной	35	74,35
		<b>535</b>	<b>547,69</b>
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	130/15	232,67
	Сыр порционный	10	36,00
	Чай с низким содержанием сахара	150	31,57
	Хлеб пшеничный	25	59,16
		<b>330</b>	<b>359,4</b>
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1353</b>	<b>1355,21</b>

*Сергеев И.И.*

10 марта 2022



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энерг. ценность, ккал
<b>2 неделя День первый</b>			
Завтрак 1	Масло сливочное	10	74
	Печенье	25	24,43
	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	276,3
	Чай с сахаром и молоком	180	89,00
		<b>400</b>	<b>463,73</b>
Завтрак 2	Сок	180	76,00
		<b>180</b>	<b>76,00</b>
Обед	Суп картофельный с горохом	200	124,15
	Плов со свиной	170	292,4
	Икра свекольная	50	20,88
	Компот из ягод с/м	180	88,7
	Хлеб ржаной	45	95,6
		<b>625</b>	<b>649,78</b>
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	268,00
	Сыр порционный	10	36,00
	Чай с низким содержанием сахара	180	37,89
	Хлеб пшеничный	10	71,00
		<b>365</b>	<b>412,89</b>
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1570</b>	<b>1602,4</b>

*И.И. Садов*