

Живертурово

 Росс

12.05.25

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энерг. ценность, ккал
	<i>> Росс ></i>		
1 неделя День первый			
Завтрак 1	Масло сливочное	8	59,2
	Печенье	25	24,43
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	227,00
	Чай с сахаром и молоком	150	74,16
		338	384,79
Завтрак 2	Сок	150	63,33
		150	63,33
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	78,48
	Каша гречневая рассыпчатая	110	183,1
	Гуляш из отварного мяса	60	112,2
	Напиток из ягод с/м	150	73,91
	Хлеб ржаной	35	74,35
		505	522,04
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
		330	359,4
Итого за первый день:		1323	1329,56

от мисс Росс

12.05.25

Университет
Физ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энерг. ценность, ккал
	~ сдг ~		
1 неделя День первый			
Завтрак 1	Масло сливочное	10	74,00
	Печенье	25	24,43
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	276,3
	Чай с сахаром и молоком	180	89,00
		400	463,73
Завтрак 2	Сок	180	76,00
		180	76,00
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	104,64
	Каша гречневая рассыпчатая	130	216,4
	Гуляш из отварного мяса	70	130,90
	Напиток из ягод с/м	180	88,7
	Хлеб ржаной	45	95,6
		625	636,24
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	268
	Сыр порционный	10	36
	Чай с низким содержанием сахара	180	37,89
	Хлеб пшеничный	30	71,00
		385	412,89
Итого за первый день:		1590	1588,86

ст. се/с (под)