

*Инверсия*  


*17 марта 2022*

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энерг. ценность, ккал
<b>1 неделя День первый</b>			
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
		<b>338</b>	<b>384,79</b>
Завтрак 2	Сок	150	63,33
		<b>150</b>	<b>63,33</b>
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
		<b>505</b>	<b>522,04</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>1323</b>	<b>1329,56</b>

*с/р де*

*Зингерман*

*14 марта 2022*



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энерг. ценность, ккал
<b>1 неделя День первый</b>			
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
		<b>400</b>	<b>463,73</b>
Завтрак 2	Сок	180	76,00
		<b>180</b>	<b>76,00</b>
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
		<b>625</b>	<b>636,24</b>
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
		<b>385</b>	<b>412,89</b>
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1590</b>	<b>1588,86</b>

*о.с.с. А*