

Универсала



20 марта

252

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энерг. ценность, ккал
<b>I неделя День четвёртый</b>			
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	8	59,2
	Хлеб пшеничный	25	59,16
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	160,00
	Яйцо вареное	40	29,64
	Чай с сахаром и молоком	150	74,16
		<b>371</b>	<b>382,16</b>
Завтрак 2	Сок	150	63,33
		<b>150</b>	<b>63,33</b>
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	96,6
	Печень тушеная в сметане	60	126,6
	Каша гречневая рассыпчатая	110	183,1
	Напиток из ягод с/м	150	73,91
	Хлеб ржаной	35	74,35
		<b>505</b>	<b>554,56</b>
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	100/20	250,87
	Чай с низким содержанием сахара	150	31,57
	Хлеб пшеничный	25	59,16
		<b>295</b>	<b>341,6</b>
<b>Итого за четвёртый день:</b>		<b>1291</b>	<b>1341,65</b>

с/с *de*

Универсарио



20 марта 2022

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энерг. ценность, ккал
<b>1 неделя День четвёртый</b>			
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	74,00
	Хлеб пшеничный	30	71,00
	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	192,00
	Яйцо варёное	40	29,64
	Чай с сахаром и молоком	180	89,00
		<b>445</b>	<b>455,64</b>
Завтрак 2	Сок	180	76,00
		<b>180</b>	<b>76,00</b>
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	128,8
	Печень тушеная в сметане	70	147,7
	Каша гречневая рассыпчатая	130	216,4
	Напиток из ягод с/м	180	88,7
	Хлеб ржаной	45	95,6
		<b>625</b>	<b>677,2</b>
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	334,5
	Чай с низким содержанием сахара	180	41
	Хлеб пшеничный	30	71
		<b>380</b>	<b>446,5</b>
<b>Итого за четвёртый день:</b>		<b>1630</b>	<b>1655,34</b>

мрс се