



24 марта 2022

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энерг. ценность, ккал
2 неделя День первый			
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
		338	384,79
Завтрак 2	Сок	150	63,33
		150	63,33
Обед	Суп картофельный с горохом	150	93,11
	Плов со свининой	170	292,4
	Икра свекольная	30	13,92
	Компот из ягод с/м	150	73,91
	Хлеб ржаной	35	74,35
		535	547,69
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:		1353	1355,21

Итого

Гибверсманно


24 марта 25г

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энерг. ценность, ккал
2 неделя День первый			
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
		400	463,73
Завтрак 2	Сок	180	76,00
		180	76,00
Обед	Суп картофельный с горохом	200	124,15
	Плов со свининой	170	292,4
	Икра свекольная	50	20,88
	Компот из ягод с/м	180	88,7
	Хлеб ржаной	45	95,6
		625	649,78
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
		365	412,89
Итого за первый день:		1570	1602,4

мк *Ас*