

28.04.15

| Приём пищи                     | Наименование блюда                                | Выход<br>блюда | Энерг.<br>ценность,<br>ккал |
|--------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|
|                                | <i>&gt; Рацион &gt;</i>                           |                |                             |
| <b>2 неделя День первый</b>    |                                                   |                |                             |
| <b>Завтрак 1</b>               | 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>               |
| <b>Завтрак 2</b>               | Сок                                               | 150            | 63,33                       |
|                                |                                                   | <b>150</b>     | <b>63,33</b>                |
| <b>Обед</b>                    |                                                   |                |                             |
|                                | 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                       |
|                                |                                                   | <b>535</b>     | <b>547,69</b>               |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b> | 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>              |

*Ст. вод. в. Шилова НС*

28. 04 25

Om, esse No. 1