

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая 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
		400	463,73
Завтрак 2	Сок яблочный	180	91,1
		180	91,1
Обед	Суп картофельный с горохом	200	126,15
	Плов со свиной	170	299,4
	Икра свекольная	50	20,88
	Компот из ягод с/м	180	88,7
	Хлеб ржаной	45	95,6
		625	630,73
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	298,23
	Сыр порционный	10	36
	Чай с низким содержанием сахара	180	37,89
	Хлеб пшеничный	30	71
		365	443,12
Итого за первый день:		1570	1628,68