

День первый

Диета	Наименование блюд	Выход блюда	Ккал	Б	Ж	У	№ места за столом			
	ЗАВТРАК									
	Закуска									
П, Б	Салат из морской капусты с яйцом (морская капуста, яйцо, лук, майонез)	100	80,2	3,9	6,4	1,8				
П, Б, Д	Творог с сахаром и сметаной (Д без сахара)	125	164,4	17,2	9,3	2,1				
	2-е блюда									
П, Б, Д	Птица туш. в соусе + гарнир	100/50	161,9	4,9	13,9	1,4				
П, Б, Д	Рулет из говяд. паров. + гарнир	105	157,7	14,8	7,6	5,7				
П, Б, Д	Омлет с сыром	200	364	24,6	28,2	3,4				
П, Б	Каша молочная манная с изюмом вязкая	250/10	305,3	8,8	9,2	76,5				
	Гарнир									
П, Б, Д	Каша греч. вязкая	150	113,1	4,5	1,0	21,15				
П, Б	Каша рассыпч. рисовая	150	159	3,45	0,4	34,8				
	3-е блюда									
П, Б, Д	Чай с сахаром (Д без сахара)	200/15	58,3	0,2	-	15,1				
Б	Кофе на молоке сгущ. с сахаром	200	127,4	3,0	3,2	23				
	2-й ЗАВТРАК									
	фрукты	1 шт.								
	ОБЕД									
	Закуска									
Б, Д	Салат "Минутка" (свекла, огурец консервированный, лук, майонез)	100	152,9	1,6	13,5	6,4				
П, Д, Б	Салат из свежих овощей	100	56,4	1,4	4,1	3,2				
	1-е блюда									
П, Д, Б	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	350/28	200,9	6,6	11,9	15,75				
Д, Б	Суп карт. гороховый с мяен. туш.	350/15	203	8,0	6,3	28,3				
П, Д, Б	Суп молочный геркул. (Д без сахара)	350	224	9,4	9,4	24,8				
	2-е блюдо									
П, Д, Б	Мясо (говяд) отварн. в соусе + гарнир	75/50	211	31	8,3	4,0				
Д, Б	Мачанка с блинами	300	944,1	27,6	68,5	54,1				
П, Д, Б	Запеканка картоф. с овощ. со смет.	200/20	226	7,2	8,6	29,8				
	Гарнир									
Д, Б, П	Каша перловая	150	129,0	3,0	3,7	20,7				
П, Б	Картофель тушеный с овощами	200	240	4,2	11,6	29,6				
	3-е блюдо									
Д, Б, П	Компот из сухофруктов (Д без сахара)	200	46	0,4	-	23,6				
П, Б	Кисель на соку	200	131,3	-	-	34,0				
	ПОЛДНИК									
	Сок фруктовый	200								
	Кондитерские изделия									
	УЖИН									
	Закуска									
Б, Д	Салат «Острый» (морковь, сыр, чеснок, яйцо, майонез)	100	296	11,2	26,7	2,6				
П, Б, Д	Салат из свежих овощей с масл. растит.	100	116	0,9	11,2	2,9				
	2-е блюда									
Д, Б	Котлета рубленая из ц/бройл.	100	254	14,4	15,8	13,6				
П, Б, Д	Рыба отвар. + гарнир	100	75,8	18,3	0,6	-				
П, Б, Д	Пудинг из говядины + гарнир	100	190	24,6	9,7	1,0				
Б, Д	Морковные котлеты	200/10	430	8,6	27,4	37,4				
	Гарнир									
П, Б	Карт. пюре	200	193,4	4,0	7,2	29,9				
П, Б, Д	Каша пшен. вязкая	150	158,3	3,9	5,9	21,8				
	3-е блюдо									
	Чай с сахаром	200/15	58,3	0,2	-	15,1				
	ЛЕГКИЙ УЖИН									
	Кефир	200	60	6,0	0,1	7,6				

Гарнир только к блюдам, где есть пометка (+ гарнир) **Приятного Вам аппетита!!!**