День первый

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход**  **Блюда**  **(1-3г/ 3-7л)** | **Энергетическая**  **ценность** | |
|
| **1-3** | **3-7** |
|  | | **Завтрак** | |
| Каша манная молочная жидкая | 150 / 200 | 166,5 | 222,02 |
| Бутерброд с маслом | 30/5**//**50/10 | 119 | 204 |
| Какао с молоком | 150 / 180 | 89 | 107 |
| **Итого за прием пищи** | **335 / 440** | **375,5** | **533,02** |
|  | | **2 завтрак** | |
| Сок фруктовый/фрукты | 100 / 100 | 42,7  33,6 | 42,7  33,6 |
| **Итого за прием пищи** | **100/ 100** | **42,7**  **33,6** | **42,7**  **33,6** |
|  | | **Обед** | |
| Суп картофельный с бобовыми (с гренками) | 150 / 200 | 80,9 | 107,8 |
| Нарезка овощная (из отварной свеклы) | 30 / 50 | 28,1 | 46,8 |
| Рыба тушеная с овощами | 50 / 70 | 57,1 | 80,0 |
| Картофель отварной | 100 / 130 | 94,9 | 123,3 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 / 180 | 85,3 | 102,4 |
| Хлеб пшеничный | 20 / 30 | 47,35 | 71,03 |
| Хлеб ржаной | 20 / 30 | 42,8 | 64,2 |
| **Итого за прием пищи** | **520 / 690** | **436,45** | **595,53** |
|  | | **Полдник (уплотненный)** | |
| Рогу из овощей | 130 / 150 | 123,8 | 142,9 |
| Хлеб пшеничный | 20 / 30 | 47,35 | 71,03 |
| Чай с сахаром | 150 / 180 | 28 | 40 |
| **Итого за прием пищи** | **300 / 360** | **199,15** | **253,93** |
| **Всего за день** | | **1053,8**  **1044,7** | **1425,18**  **1416,08** |