День второй

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход**  **Блюда**  **(1-3г/ 3-7л)** | **Энергетическая**  **ценность** | |
|
| **1-3** | **3-7** |
|  | | **Завтрак** | |
| Каша «Дружба» | 150 / 200 | 180,7 | 241,1 |
| Бутерброд с сыром | 30/10/50/15 | 108,1 | 180,1 |
| Чай с сахаром | 150 / 180 | 28 | 40 |
| **Итого за прием пищи** | **360 / 445** | **316,8** | **461,2** |
|  | | **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** | |
| Борщ с капустой и картофелем | 150 / 200 | 54,9 | 73,2 |
| Нарезка овощная (из отварной моркови) | 30 / 50 | 15,7 | 26,1 |
| Котлета рубленная, запеченная с молочным соусом | 50/70 | 78,0 | 127,4 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100/130 | 175,87 | 228,63 |
| Напиток из шиповника | 150 / 180 | 61,0 | 73,2 |
| Хлеб пшеничный | 20 / 30 | 47,35 | 71,03 |
| Хлеб ржаной | 20 / 30 | 42,8 | 64,2 |
| **Итого за прием пищи** | **520 / 690** | **475,62** | **663,76** |
|  | | **Полдник (уплотненный)** | |
| Оладьи с повидлом | 100/120 | 255 | 306 |
| Йогурт | 120/150 | 42,3 | 56,5 |
| **Итого за прием пищи** | **220/270** | **297,3** | **362,5** |
| **Всего за день** | | **1132,42**  **1123,32** | **1530,16**  **1521,06** |