День третий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход** **Блюда** **(1-3г/ 3-7л)** | **Энергетическая** **ценность** |
|
| **1-3** | **3-7** |
|  | **Завтрак**  |
| Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | 150 / 200 | 151,74 | 207,38 |
| Хлеб пшеничный | 30 / 50 | 71,03 | 118,38 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 / 180 | 70 | 91 |
| **Итого за прием пищи** | **330 / 430** | **292,77** | **416,76** |
|  |  |
| Сок фруктовый/фрукты | 100 / 100 | 42,733,6 | 42,733,6 |
| **Итого за прием пищи** | **100/ 100** | **42,7****33,6** | **42,7****33,6** |
|  | **Обед**  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 / 200 | 62,85 | 83,8 |
| Кукуруза (консервированная) | 30 / 50 | 29,8 | 49,6 |
| Курица в соусе с томатом | 50/70 | 217,79 | 304,90 |
| Рис отварной  | 100/130 | 139,8 | 181,7 |
| Компот из кураги | 150 / 180 | 88,5 | 101,7 |
| Хлеб пшеничный  | 20 / 30 | 47,35  | 71,03 |
| Хлеб ржаной  | 20 / 30 | 42,8  | 64,2 |
| **Итого за прием пищи** | **520 / 690** | **628,89** | **856,93** |
|  |  |
| Суп картофельный | 150/180 | 60,75 | 72,9 |
| Сырники из творога с повидлом  | 75/110 | 139 | 185 |
| Чай с сахаром  | 150 / 180 | 28 | 40 |
| **Итого за прием пищи** | **375/470** | **227,75** | **297,9** |
| **Всего за день** | **1192,11****1183,01** | **1614,29****1605,19** |