День четвёртый

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход** **Блюда** **(1-3г/ 3-7л)** | **Энергетическая** **ценность** |
|
| **1-3** | **3-7** |
|  | **Завтрак** |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 / 200 | 108,9 | 145,2 |
| Бутерброд с маслом | 30/5**//**50/10 | 119 | 204 |
| Чай с молоком | 150 / 180 | 77 | 89 |
| **Итого за прием пищи** | **335/ 440** | **304,9** | **438,2** |
|  | **2-ой завтрак** |
|  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** |
| Рассольник ленинградский | 150 / 200 | 72,4 | 96,6 |
| Нарезка овощная (из отварной свеклы) | 30 / 50 | 28,1 | 46,8 |
| Фрикадельки рыбные  | 50/70 | 57,55 | 80,57 |
| Картофель отварной | 100 / 130 | 94,9 | 123,3 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150 / 180 | 87,1 | 104,5 |
| Хлеб пшеничный  | 20 / 30 | 47,35  | 71,03 |
| Хлеб ржаной  | 20 / 30 | 42,8  | 64,2 |
| **Итого за прием пищи** | **520 / 690** | **430,2** | **587** |
|  | **Полдник (уплотнённый)** |
| Вареники ленивые | 130/150 | 217 | 250,8 |
| Чай с сахаром  | 150 / 180 | 28 | 40 |
| **Итого за прием пищи** | **280/330** | **245** | **290,8** |
| **Всего за день** | **1022,8****1013,7** | **1358,7****1349,6** |