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 | 42,7  33,6 | 42,7  33,6 |
| **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** |