День пятый

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход** **Блюда** **(1-3г/ 3-7л)** | **Энергетическая** **ценность** |
|  |
| **1-3** | **3-7** |
|  | **Завтрак** |
| Каша пшенная молочная жидкая | 150 / 200 | 166,2 | 221,6 |
| Бутерброд с сыром  | 30/10/50/15 | 108,1 | 180,1 |
| Какао с молоком | 150 / 180 | 89 | 107 |
| **Итого за прием пищи** | **340/445** | **363,3** | **508,7** |
|  | **2 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** |
| Суп картофельный с крупой | 150 / 200 | 62,7 | 83,6 |
| Икра кабачковая | 30 / 50 | 23,3 | 39,2 |
| Печень говяжья по – строгановски  | 50 / 70 | 175,8 | 246,1 |
| Макаронные изделия отварные | 100 / 130 | 103,4 | 134,4 |
| Компот из изюма | 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** | **543,85** | **740,23** |
|  | **Полдник (уплотненный)** |
| Булочка домашняя | 80/100 | 305,03 | 381,29 |
| Чай с сахаром | 150 / 180 | 28 | 40 |
| **Итого за прием пищи** | **230/280** | **333,03** | **421,29** |
| **Всего за день** | **1282,88****1273,78** | **1712,92****1703,82** |