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