День шестой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход**  **Блюда**  **(1-3г/ 3-7л)** | **Энергетическая**  **ценность** | |
|
| **1-3** | **3-7** |
|  | | **Завтрак** | |
| Суп молочный с крупой (рисовой) | 150/200 | 93,4 | 124,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 / 50 | 71,03 | 118,38 |
| Чай с молоком | 150 / 180 | 77 | 89 |
| **Итого за прием пищи** | **330/430** | **241,43** | **331,98** |
|  | | **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** | |
| Свекольник | 150/200 | 62,5 | 83,33 |
| Нарезка овощная (из отварной моркови) | 30 / 50 | 15,7 | 26,1 |
| Гуляш из отварного мяса | 50 / 70 | 78,75 | 110,25 |
| Каша перловая рассыпчатая | 100 / 130 | 122,4 | 159,1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 / 180 | 85,3 | 102,4 |
| Хлеб пшеничный | 20 / 30 | 47,35 | 71,03 |
| Хлеб ржаной | 20 / 30 | 42,8 | 64,2 |
| **Итого за прием пищи** | **520 / 690** | **454,8** | **616,41** |
|  | | **Полдник (уплотненный)** | |
| Лапшевник с творогом и соусом | 90/110 | 171,59 | 214,49 |
| Снежок | 120/150 | 79,0 | 118,5 |
| **Итого за прием пищи** | **210/260** | **250,59** | **332,99** |
| **Всего за день** | | **989,52**  **980,42** | **1324,08**  **1314,98** |