День седьмой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход**  **Блюда**  **(1-3г/ 3-7л)** | **Энергетическая**  **ценность** | |
|
| **1-3** | **3-7** |
|  | | **Завтрак** | |
| Каша ячневая молочная вязкая | 150 / 200 | 185,1 | 246,9 |
| Бутерброд с маслом | 30/5**//**50/10 | 119 | 204 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 / 180 | 70 | 91 |
| **Итого за прием пищи** | **335/440** | **374,1** | **541,9** |
|  | | **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 клецками | 150 / 200 | 51,9 | 69,2 |
| Нарезка овощная (из соленых огурцов) | 30 / 50 | 17,4 | 29,0 |
| Плов из птицы | 150/200 | 237,7 | 316,1 |
| 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** | **484,25** | **654,03** |
|  | | **Полдник (уплотненный)** | |
| Суп картофельный протертый (с гренками) | 150/180 | 58,4 | 70,0 |
| Чай с молоком | 150 / 180 | 77 | 89 |
| Вафли | 20/30 | 70,8 | 141,6 |
| **Итого за прием пищи** | **320/390** | **206,2** | **300,6** |
| **Всего за день** | | **1107,25**  **1098,15** | **1539,23**  **1530,13** |