День восьмой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход**  **Блюда**  **(1-3г/ 3-7л)** | **Энергетическая**  **ценность** | |
|
| **1-3** | **3-7** |
|  | | **Завтрак** | |
| Каша гречневая на молоке | 150 / 200 | 154,63 | 206,21 |
| Бутерброд с сыром | 30/10/50/15 | 108,1 | 180,1 |
| Чай с сахаром | 150 / 180 | 28 | 40 |
| **Итого за прием пищи** | **340/445** | **290,73** | **426,31** |
|  | | **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** | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 150 / 200 | 46,2 | 54,4 |
| Нарезка овощная (из отварной свеклы) | 30 / 50 | 28,1 | 46,8 |
| Котлета рыбная | 50/70 | 70 | 98 |
| Картофель отварной | 100 / 130 | 94,9 | 123,3 |
| 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** | **417,85** | **559,43** |
|  | | **Полдник (уплотненный)** | |
| Суп молочный с крупой ячневой | 150 / 180 | 106 | 128 |
| Запеканка из творога | 75/110 | 148 | 198,4 |
| Чай с сахаром | 150 / 180 | 28 | 40 |
| **Итого за прием пищи** | **375/470** | **282** | **366,4** |
| **Всего за день** | | **1033,28**  **1024,18** | **1394,84**  **1385,74** |