День девятый

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход** **Блюда** **(1-3г/ 3-7л)** | **Энергетическая** **ценность** |
|
| **1-3** | **3-7** |
|  | **Завтрак** |
| Каша молочная кукурузная жидкая | 150 / 200 | 182,9 | 243,9 |
| Хлеб пшеничный | 30 / 50 | 71,03 | 118,38 |
| Какао с молоком | 150 / 180 | 89 | 107 |
| **Итого за прием пищи** | **330/430** | **342,93** | **469,28** |
|  | **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 рыбный с консервами | 150 / 200 | 100,3 | 133,8 |
| Нарезка овощная (из отварной моркови) | 30 / 50 | 15,7 | 26,1 |
| Жаркое по - домашнему | 150 / 200 | 180,8 | 240,9 |
| Напиток из шиповника | 150 / 180 | 61,0 | 73,2 |
| Хлеб пшеничный  | 20 / 30 | 47,35  | 71,03 |
| Хлеб ржаной  | 20 / 30 | 42,8  | 64,2 |
| **Итого за прием пищи** | **520/690** | **447,95** | **609,23** |
|  | **Полдник (уплотненный)** |
| Блинчики  | 100/120 | 165 | 193 |
| Чай с сахаром  | 150 / 180 | 28 | 40 |
| **Итого за прием пищи** | **250/300** | **193** | **233** |
| **Всего за день** | **1026,58****1017,48** | **1354,21****1345,11** |