

1 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Выход Блюда (1-3г/ 3-7л) | Энергетическая ценность |              |
|--|--------------------------|-------------------------|--------------|
|  |                          | 1-3                     | 3-7          |
| <b>Завтрак</b>                           |                          |                         |              |
| Суп молочный с макаронными изделиями     | 150 / 200                | 110,7                   | 147,6        |
| Бутерброд с сыром                        | 30/10//50/15             | 108,1                   | 180,1        |
| Чай с сахаром                            | 150 / 180                | 21,3                    | 25,6         |
| <b>Итого за прием пищи</b>               | <b>340/ 445</b>          | <b>240,1</b>            | <b>353,3</b> |
| <b>2 завтрак</b>                         |                          |                         |              |
| Сок/яблоко, банан                        | 100 / 100                | 42                      | 42           |
| <b>Итого за прием пищи</b>               | <b>100/100</b>           | <b>42</b>               | <b>42</b>    |
| <b>Обед</b>                              |                          |                         |              |
| Суп картофельный с бобовыми (с гречками) | 150 / 200                | 79,9                    | 133,2        |
| Икра кабачковая                          | 30 / 50                  | 31,0                    | 47,0         |
| Суфле из отварного мяса                  | 50 / 70                  | 123,6                   | 164,8        |
| Рис отварной                             | 100 / 130                | 139,8                   | 209,7        |
| Компот из смеси сухофруктов****          | 150 / 180                | 84,7                    | 92,5         |
| Хлеб пшеничный                           | 20 / 30                  | 85,7                    | 128,6        |
| Хлеб ржаной                              | 20 / 30                  | 42,8                    | 64,2         |
| <b>Итого за прием пищи</b>               | <b>520 / 690</b>         | <b>587,5</b>            | <b>840</b>   |
| <b>Полдник</b>                           |                          |                         |              |
| Оладьи с повидлом                        | 100 / 120                | 255,0                   | 304,2        |
| Напиток из шиповника                     | 150/180                  | 61,0                    | 73,2         |
| <b>Итого за прием пищи</b>               | <b>250/300</b>           | <b>316,0</b>            | <b>377,4</b> |