

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда (1-3г/ 3-7л)	Энергетическая ценность	
		1-3	3-7
<b>Завтрак</b>			
Каша вязкая с изюмом	150 / 200	145,6	194,2
Бутерброд с маслом	30/5 // 50/10	102	170
Какао с молоком	150 / 180	67,5	81,1
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>335 / 440</b>	<b>315,1</b>	<b>445,3</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>			
Щи из свежей капусты с картофелем	150 / 200	46,2	68
Нарезка овощная (из соленых огурцов)	30 / 50	23,2	34,8
Рыба запеченная в сметанном соусе	150 / 200	225	243
Компот из изюма	150 / 180	65,9	79,1
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>488,8</b>	<b>617,7</b>
<b>Полдник</b>			
Вареники ленивые	100 / 120	166,0	200,3
Кисель из плодово-ягодного концентрата	150 / 180	60,0	72,0
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>250/300</b>	<b>226,0</b>	<b>272,3</b>