

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда (1-3г/ 3-7л)	Энергетическая ценность	
		1-3	3-7
Завтрак			
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
Итого за прием пищи	335 / 440	315,1	445,3
2 завтрак			
Сок/яблоко, банан	100 / 100	42	42
Итого за прием пищи	100/100	42	42
Обед			
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
Итого за прием пищи	520 / 690	488,8	617,7
Полдник			
Вареники ленивые	100 / 120	166,0	200,3
Кисель из плодово-ягодного концентрата	150 / 180	60,0	72,0
Итого за прием пищи	250/300	226,0	272,3