

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда (1-3г/ 3-7л)	Энергетическая ценность	
		1-3	3-7
Завтрак			
Каша «Дружба»	150 / 200	180,7	241,1
Хлеб пшеничный	30 / 50	128,6	214,3
Кофейный напиток с молоком	150 / 180	88,9	106,7
Итого за прием пищи	330 / 430	398,2	562,1
2 завтрак			
Сок/яблоко, банан	100 / 100	42	42
Итого за прием пищи	100/100	42	42
Обед			
Суп картофельный с макаронными изделиями	150 / 200	74,4	124,0
Кукуруза (консервированная)	30 / 50	39,7	59,5
Голубцы ленивые	150 / 200	191,2	212,4
Компот из кураги****	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	499,7	667,8
Полдник			
Шанежка с картофелем	80/100	304,1	380,0
Снежок	120/150	135,4	177,5
Итого за прием пищи	200/250	439,5	557,5