

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда (1-3г/ 3-7л)	Энергетическая ценность	
		1-3	3-7
Завтрак			
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150 / 200	187,6	250,1
Бутерброд с сыром	30/10//50/15	108,1	180,1
Какао с молоком	150 / 180	67,5	81,1
Итого за прием пищи	340 / 445	359,1	506,6
2 завтрак			
Сок/яблоко, банан	100 / 100	42	42
Итого за прием пищи	100 / 100	42	42
Обед			
Суп рыбный с консервами	150 / 200	100,3	167,2
Нарезка овощная (из отварной моркови)	30 / 50	37,5	56,2
Макаронник с печенью	120/160	223	271
Компот из с/ф	150 / 180	84,7	92,5
Хлеб пшеничный	20/30	85,7	128,6
Хлеб ржаной	20/30	42,8	64,2
Итого за прием пищи	490 / 650	574,0	779,7
Полдник			
Ватрушка с творогом	80/100	230,8	288,0
Йогурт	120/150	72,5	84,7
Итого за прием пищи	200/250	303,3	372,7