

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда (1-3г/ 3-7л)	Энергетическая ценность	
		1-3	3-7
Завтрак			
Каша пшенная молочная жидкая	150 / 200	162,8	217,1
Хлеб пшеничный	30 / 50	128,6	214,3
Чай с сахаром	150 / 180	28,0	33,6
Итого за прием пищи	330 / 430	319,4	465
2 завтрак			
Сок/яблоко, банан	100 / 100	42	42
Итого за прием пищи	100 / 100	42	42
Обед			
Свекольник	150 / 200	52,4	87,3
Нарезка овощная (из свежих огурцов)	30 / 50	26,9	40,3
Котлета рубленая, запеченная с молочным соусом	50 / 70	109,3	124,9
Гречневая каша рассыпчатая	100 / 130	125,8	188,7
Кисель из плодов шиповника****	150 / 180	64	76,8
Хлеб пшеничный	20/30	85,7	128,6
Хлеб ржаной	20/30	42,8	64,2
Итого за прием пищи	520 / 690	499,2	700,5
Полдник			
Суп-пюре картофельный протертый (с гренками)	150 / 180	100,0	120,6
Напиток из шиповника	150 / 180	61,0	73,2
Итого за прием пищи	300/360	161,0	193,8