

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда (1-3г/ 3-7л)	Энергетическая ценность	
		1-3	3-7
<b>Завтрак</b>			
Омлет натуральный	130 / 150	76,0	91,2
Салат из горошка зеленого консервированного	30 / 40	33,4	50,1
Бутерброд с маслом	30/5//50/10	102	170
Кофейный напиток с молоком	150 / 180	88,9	106,7
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>345 / 430</b>	<b>300,3</b>	<b>418,0</b>
<b>2 завтрак</b>			
Сок/яблоко, банан	100 / 100	42,0	42,0
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>100/100</b>	<b>42,0</b>	<b>42,0</b>
<b>Обед</b>			
Суп картофельный с крупой	150 / 200	41,3	68,8
Икра кабачковая	30 / 50	31,0	47,0
Рыба тушеная с овощами	50 / 70	70	80
Картофель отварной	100 / 130	94,5	142,3
Компот из изюма****	150 / 180	68,9	82,6
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>434,2</b>	<b>613,5</b>
<b>Полдник</b>			
Запеканка из творога	75/110	148,0	198,4
Чай с сахаром	150 / 180	28,0	33,6
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>225/290</b>	<b>176,0</b>	<b>232,0</b>