

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда (1-3г/ 3-7л)	Энергетическая ценность	
		1-3	3-7
Завтрак			
Суп молочный с крупой (рисовый)	150 / 200	93,4	124,6
Бутерброд с сыром	30/10//50/15	108,1	180,1
Чай с сахаром и молоком	150 / 180		
Итого за прием пищи	390 /445	229,5	338,3
2 завтрак			
Сок/яблоко, банан	100 / 100	42,0	42,0
Итого за прием пищи	100/100	42,0	42,0
Обед			
Борщ с капустой и картофелем	150 / 200	61,5	102,5
Нарезка овощная (из соленых огурцов)	30 / 50	23,2	34,8
Бефстроганов из отварного мяса	50 / 70	93,4	124,6
Каша перловая рассыпчатая	100 / 130	122,4	183,6
Компот из смеси сухофруктов****	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	520 / 690	513,2	730,1
Полдник			
Шанежка наливная с яйцом	80 / 100	179,2	224,0
Йогурт	120 / 150	72,5	84,7
Итого за прием пищи	200/250	251,7	308,7