

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда (1-3г/ 3-7л)	Энергетическая ценность	
		1-3	3-7
Завтрак			
Каша молочная кукурузная жидкая	150 / 200	118,2	157,7
Хлеб пшеничный	30 / 50	128,6	214,3
Чай с молоком	150 / 180	65,4	78,4
Итого за прием пищи	330 / 430	312,2	450,4
2 завтрак			
Сок/яблоко, банан	100 / 100	42,0	42,0
Итого за прием пищи	100/100	42,0	42,0
Обед			
Рассольник ленинградский	150 / 200	72,4	86,9
Сельдь соленая с луком	30 / 50	58	77
Запеканка картофельная с мясом или печенью	150 / 200	185,5	206,2
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	529,1	655,4
Полдник			
Омлет натуральный	65 / 85	76,0	91,2
Вафли	20/30	70,8	106,2
Снежок	120/150	135,4	177,5
Итого за прием пищи	205/265	282,2	374,9