

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда (1-3г/ 3-7л)	Энергетическая ценность	
		1-3	3-7
Завтрак			
Каша ячневая молочная вязкая	150 / 200	134,2	178,9
Бутерброд с сыром	30/10//50/15	108,1	180,1
Кофейный напиток с молоком	150 / 180	88,9	106,7
Итого за прием пищи	340 / 445	331,2	465,7
2 завтрак			
Сок/яблоко, банан	100 / 100	42,0	42,0
Итого за прием пищи	100/100	42,0	42,0
Обед			
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150 / 200	81,0	135,0
Нарезка овощная (из свежих огурцов)	30 / 50	26,9	40,3
Картофель отварной	100 / 130	94,5	142,3
Котлета рыбная	50 / 70	98	112
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
Итого за прием пищи	520 / 690	513,6	714,9
Полдник			
Блины	80 /95	129,8	148,3
Чай с молоком	150 / 180	65,4	78,4
Итого за прием пищи	230 / 275	195,2	226,7