



День: пятница.
Неделя: вторая 10 день.

Прием пищи	Наименование	Выход блюда		Калорийность	
если/сад		если	сад	если	сад
Завтрак					
8.30 – 9.00	Каша молочная ассорти(рис+пшено)	150	180	131,25	157,5
	Батон (с В-каратином)	40	40	99,12	99,12
	Кофейный напиток с молоком	160	180	71,2	80,1
	Итого за завтрак	350	400	301,57	336,72
II завтрак					
10.30	Фрукт свежий яблоко	120	120	53,28	53,28
	Итого за II завтрак	120	120	53,28	53,28
Обед					
12.00 – 13.00	Салат из моркови	30	60	32	64
	Суп картофельный с бобовыми	150	180	91,4	121,9
	Суфле из рыбы	50	70	55,2	77,3
	Каша перловая рассыпчатая	120	150	140,2	175,3
	Кисель	180	200	104,57	116,2
	Хлеб ржаной	30	40	66,84	89,15
	Итого за обед	570	710	490,21	643,85
Полдник 10ч.					
15.30	Ватрушка со сметаной	60	70	205,85	240,15
	Чай с молоком	150	200	45,75	61
	Итого за полдник	210	270	251,6	301,15
Ужин 12 ч.					
18.30	Вареники ленивые	150	180	348,7	418,1
	Батон с маслом(5/7)	45	57	133,3	171,95
	Сок фруктовый	200	200	89,6	89,6
	Итого за ужин	395	437	571,6	679,65
Рекомендованный ужин					
21.00	Кисломолочный продукт	130	150	100,1	115,5
	Итого за второй ужин	445	530	272	327,6