

4 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Ккал
Завтраки	Масло сливочное	10	66,1
	Каша дружба	200	192,7
	Чай с молоком	220	110,5
	Батон нарезной	30	78,5
	Мармелад	40	56
	Яблоко	120	53,3
			620
Обед	Огурец в нарезке	60	8,5
	Борщ со сметаной	250	110,4
	Жаркое по домашнему	240	381,5
	Компот из яблок	200	66,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	Батон нарезной	30	78,5
	Пряники	50	183
			900
Полдник	Йогурт	200	116,2
	Пирожное песочное	100	315
	Банан	200	66,6
			450