

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
	Масло сливочное порционное	10	0	6	0	67
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	19	9	38	231
	Сыр порционный	10	2,3	3,8	2	67
	Чай с молоком с сахаром	180	3	5,2	25	123
	Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63
<b>Завтрак 2</b>	Молоко ванильное	180	3	3	6	78
	Кондитерское изделие	17	1	3	11	57
<b>Обед</b>	Борщ с картофелем со свиной и сметаной	180	6	4	18	124
	Гуляш «Болоньезе»	70	9	10	12	103
	Макаронные изделия отварные	130	2	4	34	153
	Икра свекольная	30	0,7	1,4	3,7	30
	Компот из яблок	180	0,16	0	15	62
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63
<b>Уплотнённый полдник с включением блюд ужина</b>	Ежики мясные со сметанным соусом	170	7	13	8	197
	Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54
	Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63
<b>Итого за день:</b>			<b>56</b>	<b>59</b>	<b>260</b>	<b>1505</b>