

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак 1						
	Масло сливочное порционное	10	0	6	0	67
	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6	9	29	198
	Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54
	Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12	69
Завтрак 2	Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	180	5	7	15	128
	Котлета мясная	70	10	10	15	201
	Рис отварной	130	3	5	37	207
	Компот из яблок	180	0,16	0	15	62
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63
	Соус красный основной	20	1	3	16	53
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	Пудинг из творога с фруктовым джемом	140	15	12	26	358
	Кисель из ягод с/м	180	0	0	19	107
	Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12	69
Итого за день:			44	54	221	1683