

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Вторник						
Завтрак 1						
	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6	8	20	189
	Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99
	Яйцо вареное	47	2	1	22	24
	Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63
Завтрак 2	Напиток кисломолочный	180	4	4	6	75
Обед	Суп куриный с вермишелью	180	3	6	10	199
	Котлета рыбная	70	8	6	6	135
	Картофельное пюре	130	2	4	12	125
	Напиток из шиповника с изюмом	180	1	0	28	125
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	Омлет натуральный	150	14	5,1	23	133
	Сыр	10	2,3	3,8	2	67
	Чай с низким содержанием сахара	180	-	-	3	54
	Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63
Итого за день:			48	60	255	1481