

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Четверг						
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0	6	0	67
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	17	6	35	200
	Сыр порционный	10	2,3	3,8	2	67
	Чай с молоком с сахаром	150	2	5	20	110
	Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62
	Яйцо вареное	47	2	1	22	24
Завтрак 2	Молоко ванильное	150	2	2	4	70
	Кондитерское изделие	17	1	3	11	57
Обед	Борщ с картофелем со свининой и сметаной	160	5	3	15	120
	Гуляш «Болоньезе»	50	8	9	10	98
	Макаронные изделия отварные	110	1	3	28	130
	Компот из яблок	150	0,1	0	10	60
	Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	Ежики мясные со сметанным соусом	150	5	10	7	187
	Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52
	Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62
Итого за день:			55	52	280	1359