

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
	Масло сливочное порционное	10	0	6	0	67
	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5	8	25	188
	Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52
	Батончик к чаю	20	0,5	0,7	11	65
Завтрак 2	Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	160	4	6	14	122
	Котлета мясная	50	8	8	14	188
	Рис отварной	110	2	4	35	199
	Компот из яблок	150	0,1	0	10	60
	Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60
	Соус красный основной	20	1	3	16	53
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	Пудинг из творога с фруктовым джемом	120	12	10	19	305
	Кисель из ягод с/м	150	0	0	15	99
	Батончик к чаю	20	0,5	0,7	11	65
Итого за день:			36	47	190	1570