

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПЯТНИЦА						
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5	5	20	147
	Кофейный напиток с молоком	150	1	2	16	83
	Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67
	Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62
	Сыр	10	2,3	3,8	2	67
Завтрак 2	Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком и курицей	160	2	2	4	110
	Котлета «Рыжик»	50	5	10	7	127
	Овощи свежие	30	0,3	0	1	7,2
	Картофельное пюре	110	2	3	10	120
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0	0	19	73
	Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	Каша рисовая молочная с маслом	150	12	15	0	288
	Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52
	Ватрушка с творогом	75	3	7	41	168
Итого за день:			38	42	148	1478