

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Вторник</b>						
<b>Завтрак 1</b>	Масло сливочное порционное	10	0	6	0	67
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5	7	18	175
	Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52
	Яйцо вареное	47	2	1	22	24
	Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62
<b>Завтрак 2</b>	Напиток кисломолочный	150	3	3	5	70
<b>Обед</b>	Суп куриный с вермишелью	160	2	5	9	188
	Котлета рыбная	50	7	5	5	130
	Картофельное пюре	110	2	3	10	120
	Напиток из шиповника с изюмом	150	1	0	25	119
	Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60
	Овощи натуральные соленые	20	0,2	0,0	0,3	2
<b>Уплотнённый полдник с включением блюд ужина</b>	Омлет натуральный	130	11	4,2	21	124
	Сыр	10	2,3	3,8	2	67
	Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52
	Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62
<b>Итого за день:</b>			<b>42</b>	<b>41</b>	<b>170</b>	<b>1403</b>