

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак 1	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6	9	29	198
	Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54
	Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67
	Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12	69
Завтрак 2	Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47
Обед	Суп полевой на мясном бульоне	180	5	4	15	122
	Бефстроганов из отварного мяса	70	6	5	10	122
	Каша гречневая	130	3	5	38	162
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	21	82
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	Пудинг из творога с фруктовым джемом	140	15	12	26	358
	Чай низким содержанием сахара	180	0	0	3	54
	Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12	69
Итого за день:			54	62	258	1467