

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ПЯТНИЦА						
Завтрак 1	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	180	5	6	13	166
	Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54
	Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67
	Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63
Завтрак 2	Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47
Обед	Щи с картофелем со сметаной	180	3	6	9	154
	Люля-кебаб из курицы	70	14	5	7	129
	Макаронные изделия отварные	130	2	4	34	153
	Компот из яблок	180	0,16	0	15	62
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	Омлет натуральный	150	14	5,1	23	133
	Сыр	10	2,3	3,8	2	67
	Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54
	Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63
Итого за день:			59	62	268	1816