

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>СРЕДА</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
	Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом сливочным	180	5	7	19	224
	Чай с молоком и сахаром	180	3	5,2	25	123
	Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67
	Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47
<b>Обед</b>	Щи с картофелем со сметаной	180	3	6	9	154
	Печень по-строгановски	70	18	11	28	163
	Макаронные изделия отварные	130	2	4	34	153
	Напиток из шиповника с изюмом	180	1	0	28	125
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63
<b>Уплотнённый полдник с включением блюд ужина</b>	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	180	7	6	12	138
	Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54
	Манник	50	2	2	30	148
<b>Итого за день:</b>			<b>46</b>	<b>50</b>	<b>220</b>	<b>1522</b>