

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ВТОРНИК						
Завтрак 1						
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	180	6	7	34	214
	Какао с молоком	180	5	3	12	121
	Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67
	Сыр	10	2,3	3,8	2	67
	Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63
Завтрак 2	Напиток кисломолочный	180	4	4	6	75
Обед	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	180	3	2	9	187
	Жаркое по-домашнему	200	9	6	8	183
	Компот из яблок	180	0,16	0	15	62
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	Ленивые голубцы с соусом сметанным, томатом и луком	170	11	18	13	258
	Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54
	Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63
Итого за день:			52	58	257	1477