

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	150	5	5	20	154
	Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52
	Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67
	Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62
Завтрак 2	Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47
Обед	Щи с картофелем со сметаной	160	3	5	7	144
	Люля-кебаб из курицы	50	10	4	5	92
	Макаронные изделия отварные	110	1	3	28	130
	Компот из яблок	150	0,1	0	10	60
	Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	Омлет натуральный	130	11	4,2	21	124
	Сыр	10	2,3	3,8	2	67
	Чай низким содержанием сахара	150	0	0	2	52
	Батон	20	1,4	0,5	9	62
Итого за день:			25	33	123	1166