

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	150	5	6	30	200
	Молоко кипяченое	150	6	5	10	110
	Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67
	Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62
	Сыр	10	2,3	3,8	2	67
Завтрак 2	Напиток кисломолочный	150	3	3	5	70
Обед	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	160	2	2	8	177
	Жаркое по-домашнему	150	7	5	7	170
	Компот из яблок	150	0,1	0	10	60
	Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина	Ленивые голубцы с соусом сметанным, томатом и луком	150	9	15	11	221
	Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52
	Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62
Итого за день:			42	40	111	1378