



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Омлет натуральный	120	11,6	13,7	2,1	178,8
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,8	10,8	82,1
	Бутерброд с маслом	30	2,1	5,9	9	106,2
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,45	0,42	10,5	72,6
Обед	Овощи свежие(огурцы)	60	0,6	0,1	1,9	10,7
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	6,4	6,1	13,3	132,9
	Макароны отварные с маслом	130	4,6	4,2	28,5	170,1
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным и сыром	70	9,1	13,7	14,6	215,9
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	14,4	58,6
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48
Полдник	Вафли	30	0,5	2,7	18,9	117
	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	25,8
Ужин	Картофель отварной	150	2,9	4,0	22,3	135,8
	Тефтели из печени с рисом	80	6,8	6,9	9,8	129,1
	Компот из яблок	180	0,1	0	18,0	71,0
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7