

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	<i>Каша пшеничная на молоке</i>	200	270,30
	<i>Масло коровье сливочное порционное</i>	8	59,84
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	35	82,6
	<i>Какао с молоком</i>	180	114,62
Итого за завтрак		428	527,36
Второй завтрак	Фрукт	100	47,0
Итого за второй завтрак		100	47,0
обед	<i>Щи из свежей капусты на мясо-костном бульоне со сметаной</i>	200	207,78
	<i>Ежики мясные в томатном соусе</i>	200	260,98
	<i>Салат из свеклы</i>	50	43,52
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	191,5
	<i>Компот из кураги и изюма</i>	180	107,44
Итого за обед		680	811,22
Полдник	<i>Булочка снежинка</i>	60	229,84
	<i>Йогурт</i>	180	91,80
Итого за полдник		325	321,64
Ужин	<i>Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом</i>	150/25	208,70
	<i>Компот из свежих фруктов</i>	180	49,28
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	35	82,6
Итого за ужин		405	372,78
Итого за день:		1938	2088,00 (100%)