

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	<i>Рыбные тефтели с овощами</i>	180	211,89
	<i>Масло коровье сливочное порционное</i>	8	59,84
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	35	82,6
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	145,34
Итого за завтрак		423	499,67
Второй завтрак	Сок	100	19,0
Итого за второй завтрак		100	47,00
обед	<i>Суп гороховый на кур. бульоне</i>	200	103,46
	<i>Картофель по –домашнему с курицей</i>	160/5	278,38
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	191,5
	<i>Компот из свежих фруктов</i>	180	47,67
Итого за обед		625	627,66
Полдник	<i>Конфета, печенье</i>	20	11,30
	<i>Чай</i>	200	63,78
Итого за полдник		325	179,48
Ужин	<i>Винегрет</i>	150	137,26
	<i>Яйцо порционно 1/2</i>	25	82,6
	<i>Компот из кураги</i>	180	93,28
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	35	82,6
Итого за ужин		440	435,93
Итого за день:		1948	1789,74 (100%)