

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	<i>Каша рисовая на молоке</i>	200	194,9
	<i>Масло коровье сливочное порционное</i>	8	59,84
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	82,6
	<i>Кофе на сгущ. молоке</i>	200	47,38
<b>Итого за завтрак</b>		<b>438</b>	<b>384,72</b>
Второй завтрак	Фрукт	100	47
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>47</b>
обед	<i>Суп крестьянский</i>	200	116,17
	<i>Греча отварная</i>	130	186,60
	<i>Салат из кабачковой икры</i>	50	6,65
	<i>Гуляш из печени</i>	70	221,2
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	191,5
	<i>Компот из кураги и изюма</i>	180	107,44
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>873,54</b>
полдник	Молоко	180	107,44
	<i>Вафли</i>	19	157,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>283,0</b>
ужин	<i>Капуста тушеная с яйцом</i>	180	83,61
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	70,8
	<i>Чай сладкий</i>	200	49,28
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>267,89</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2160</b>	<b>1856,15</b>