

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	<i>Каша пшеничная молочная</i>	200	199,22
	<i>Масло коровье сливочное порционное</i>	8	59,84
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	30	82,6
	<i>Какао с молоком</i>	180	114,62
<b>Итого за завтрак</b>		<b>418</b>	<b>456,28</b>
Второй завтрак	<i>Фрукт</i>	100	47
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>47</b>
обед	<i>Свекольник со сметаной</i>	200	168,05
	<i>Плов с мясом</i>	130	96,69
	<i>Свежий огурец порционно</i>	50	6,65
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	191,5
	<i>Компот из кураги</i>	180	107,44
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>711,88</b>
полдник	<i>Пряник</i>	60	147,7
	<i>Чай сладкий</i>	180	107,44
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>273,73</b>
Ужин	<i>Пудинг творожный со сметанным соусом</i>	150/10	346,77
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	40	94,40
	<i>Кисель</i>	200	91,8
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>537,70</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1818</b>	<b>2116,5</b>