

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Энергетическая ценность</i>
<i>завтрак</i>	<i>Крупеник с творогом и сгущ. молоком</i>	<i>120</i>	<i>144,12</i>
	<i>Масло порционно</i>	<i>8</i>	<i>59,84</i>
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	<i>30</i>	<i>82,6</i>
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>200</i>	<i>145,34</i>
<i>Итого за завтрак</i>		<i>413</i>	<i>656,81</i>
<i>Второй завтрак</i>	<i>Сок</i>	<i>100</i>	<i>70,5</i>
<i>Итого за второй завтрак</i>		<i>100</i>	<i>70,5</i>
<i>обед</i>	<i>Рассольник со сметаной</i>	<i>200</i>	<i>216,17</i>
	<i>Ленивые голубцы</i>	<i>200</i>	<i>299,16</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>50</i>	<i>191,5</i>
	<i>Помидора свежая порционно</i>	<i>50</i>	<i>43,52</i>
	<i>Компот из св. фруктов</i>	<i>180</i>	<i>47,67</i>
<i>Итого за обед</i>		<i>675</i>	<i>804,21</i>
	<i>Плюшка</i>	<i>60</i>	<i>229,84</i>
	<i>Йогурт</i>	<i>200</i>	<i>91,80</i>
<i>Итого за полдник</i>		<i>260</i>	<i>321,64</i>
	<i>Омлет с зеленым горошком</i>	<i>150/25</i>	<i>369,03</i>
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	<i>30</i>	<i>70,8</i>
	<i>Компот из изюма</i>	<i>200</i>	<i>91,8</i>
<i>Итого за день:</i>		<i>1983</i>	<i>2179,07</i>