

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	<i>Каша «Дружба»</i>	200	19922
	<i>Масло коровье сливочное порционное</i>	8	59,84
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	35	82,6
	<i>Какао с молоком</i>	180	127,36
Итого за завтрак		428	469,05
Второй завтрак	Фрукт	100	47,50
Итого за второй завтрак		100	47,50
обед	<i>Борщ на курином бульоне со сметаной</i>	200	80,00
	<i>Макароны отварные</i>	130	186,60
	<i>Гуляш из курицы</i>	70	156,09
	Салат из сельди	50	70,22
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	191,5
	<i>Компот из свежих фруктов</i>	180	93,28
Итого за обед		680	805,48
	<i>Плюшка</i>	60	166,16
	<i>Чай сладкий</i>	180	116,03
Итого за полдник			363,36
	<i>Соте рыбное</i>	200	298,92
	Компот из кураги	180	93,28
	Хлеб пшеничный высшего сорта	35	82,6
Итого за ужин		450	532,74
Итого за день:		1903	2217,63 (100%)