

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	<i>Рыба под омлетом</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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>423</b>	<b>499,67</b>
Второй завтрак			
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>47,00</b>
обед	<i>Суп фасолевый на курю бульоне</i>	200	103,46
	<i>Картофель по –домашнему с курицей</i>	160/5	278,38
	<i>Салат из огурца свежего и зел. горошка</i>	30	6,65
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	191,5
	<i>Компот из свежих фруктов</i>	180	47,67
<b>Итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>627,66</b>
Полдник	<i>Конфета, вафли</i>	20	11,30
	<i>Чай</i>	200	63,78
<b>Итого за полдник</b>		<b>325</b>	<b>179,48</b>
Ужин	<i>Винегрет</i>	150	137,26
	<i>Компот из кураги</i>		
	<i>Хлеб пшеничный высшего сорта</i>	35	82,6
<b>Итого за ужин</b>		<b>440</b>	<b>435,93</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1948</b>	<b>1789,74 (100%)</b>