

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		энергетическая ценность (ккал)	
		я	с	я	с
завтрак	каша геркулесовая с маслом	150	200	149	187
	какао на молоке	150	200	89	118,67
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
	масло сливочное	5	8	33,1	52,96
ИТОГО		335	448	338,9	449,03
2-й завтрак	сок	150	180	74	88,8
ИТОГО		150	180	74	88,8
обед	суп вермишелевый	150	200	62,8	83,76
	шукрут с курицей	150	200	201	269
	кукуруза консерв	40	50	36	45
	компот из кураги	160	200	84,75	113
	хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
ИТОГО		540	700	459,27	604,16
полдник	булочка	50	60	179	214,8
	молоко	150	200	90	120
ИТОГО		200	260	269	334,8
ужин	пюре гороховое с м.слив	180	210	196,37	229,1
	чай сладкий	190	200	36	40
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
ИТОГО		400	450	300,17	359,5
итого за день		1625	2038	1441,34	1836,29