

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Рис отварной	150	232,0
	Биточки	90	249,3
	Хлеб ржаной	25	77,0
	Яйцо вареное	60	95,76
	Чай с сахаром	200	60,13
Итого за завтрак		525	714,19 (28%)
обед	Суп- рассольник	250	161,0
	Курица тушенная	100	206,67
	Макароны отварные с маслом	180	179,10
	Компот из св.фруктов	200	96,0
	Салат из моркови с яблоком	50	67,9
	Хлеб ржаной	30	77,0
Итого за обед		810	787,40 (31%)
полдник	Сок фруктовый	200	116,0
Итого за полдник		200	116,0 (5%)
Итого за день:		1535	1617,59 (64%)