

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Угле-воды
Завтрак	Каша манная на сгущенном молоке с маслом сливочным	180	181,2	6,2	8,8	25,7
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	82	1,5	1,5	15
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
Итого		365	375,6	10,7	15,5	55,96
2-й завтрак	Зеленый горошек консервированный	40	14	1,9	0,09	3
Обед						
	Суп с курицей и вермишелью с маслом сливочным	150	144,6	5,4	6,4	12,3
	Рис с овощами и курицей с маслом растительным	150	297,4	6,9	7,4	20,9
	Компот из кураги и изюма с сахаром	150	52	0,5		19,4
	Хлеб ржаной	40	79,6	1,9	0,3	16,4
Итого		530	587,6	16,6	14,19	72
Полдник	"Гребешки" на сухом молоке с сахаром и маслом растительным	50	195,5	2,1	1,6	14,3
	Молоко	200	120	5,6	6,4	9,4
Итого		250	315,5	7,7	8	23,7
Ужин	Овощное рагу с маслом сливочным	180	148,3	2,37	3,38	14,5
	Чай с сахаром	200	50	0,5	0,15	11,8
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
Итого		410	273,3	4,97	3,63	41,5
Всего за день		1555	1552	39,97	41,32	193,16