

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Угле- воды
Завтрак	Омлет на молоке с маслом сливочным	130	241,4	8	5,7	9,2
	Какао на молоке с сахаром	180	149,1	3,2	3,3	16,4
	Хлеб пшеничный	35	75	2,1	0,1	15,2
	Масло сливочное (на бутерброд)	5	37,4	0,9	5,1	0,06
Итого		350	502,9	14,2	14,2	40,86
2-й завтрак	Кукуруза консервированная	40	20	0,8	0,6	3
Обед						
	Борщ на мясокостном бульоне с маслом растительным, со сметаной	160/5	169,4	7,2	5,7	8,8
	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	100	130,4	5,1	4,3	31,8
	Подлива мясная с маслом растительным	60	173,4	7,3	15,8	1,4
	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		555	624,8	22,8	26,7	80,8
Полдник	Булочка «Веснушка» на молоке с сахаром и маслом растительным	50	164,2	2,1	1,6	14,3
	Чай с сахаром	150	37,5	0,5	0,15	11,8
Итого		200	201,7	2,6	1,75	26,1
Ужин	Каша пшеничная на молоке с сахаром и маслом сливочным	170	201	5	6,6	20
	Чай с сахаром	200	50	0,5	0,15	11,8
	Хлеб пшеничный	30	75	2,1	0,1	15,2
Итого		400	326	7,6	6,85	47
Всего за день		1505	1606,1	47,2	49,5	194,76