

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 245»

Утверждаю:

Приказом заведующего
Л.С.Захарова

№ 68 - ОСН от 15.03.2024



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180	4.8	6.4	24.2	173.3	416	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	190	5.7	4.5	18.3	137.5	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9	102.9	1	2008
Итого за прием пищи:	400	12.4	15.7	55.3	413.7		
Обед							
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	50	0.7	0.1	4.0	19.9		2012
БОРЩ СИБИРСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	7.2	8.4	16.7	176.5	80	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80	17.2	7.9	4.6	179.1	261	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	6.0	4.4	38.3	217.0	205	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.4	29.4	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	680	34.7	21.2	94.1	732.1		
Полдник							
ЙОГУРТ	200	5.7	5.1	9.1	114.2	16	2008
ПРЯНИКИ	60	3.5	2.8	45.0	219.6		2008
Итого за прием пищи:	260	9.2	7.9	54.1	333.8		
Ужин							
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	160	2.0	5.0	11.5	99.7	56	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	7.2	28.6	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	450	10.7	10.0	42.1	301.5		
Всего за день:		66.9	54.7	245.7	1 781.1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	6.4	6.6	30.5	207.1	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	37	3.5	6.9	12.9	128.4	3	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	190	5.6	4.7	15.4	127.3	433	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	507	15.9	18.6	68.5	509.8		
Обед							
СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО	50	0.4	0.1	0.9	6.5	20	2008
СУП МОСКОВСКИЙ С МЯСОМ	180	6.9	8.3	16.1	166.4	108	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	12.4	12.4	6.3	186.4	287	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.5	3.5	7.8	76.8	346	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)	180	0.0	0.0	10.4	41.6	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	660	25.8	24.6	64.6	587.9		
Полдник							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.8	77.4	442	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	70	5.8	5.9	26.6	182.4	451	2008
Итого за прием пищи:	250	6.7	6.1	44.4	259.8		
Ужин							
РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	12.1	5.9	1.1	106.0	253	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.2	4.6	22.3	143.7	321	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	7.0	29.4	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	450	18.9	10.9	53.5	389.3		
Всего за день:		67.3	60.1	231.0	1 746.7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	5.5	7.3	21.9	176.0	413	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9	102.9	2	2008
ЧАЙ НА МОЛОКЕ	190	5.2	4.5	15.4	124.2	394	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	500	13.1	17.0	60.0	450.1		
Обед							
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА)	50	0.7	0.0	4.3	20.4	56	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	180	9.4	7.4	21.0	188.7	104	2008
ПЛОВ	160	13.4	13.0	33.8	306.2	265	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0.0	0.0	10.6	42.6	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	620	27.1	20.9	92.8	668.1		
Полдник							
РАССТЕГАЙ С ПОВИДЛОМ	80	5.0	5.0	38.7	219.3	458	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	434	2008
Итого за прием пищи:	280	10.6	9.9	48.0	324.0		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/30	16.5	13.3	49.4	286.2	238	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	16.1	82.2	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	450	20.8	13.9	88.7	478.6		
Всего за день:		71.6	61.7	289.5	1920.8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180	4.9	6.8	26.1	186.1	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	37	4.2	8.1	12.9	141.8	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	190	5.5	4.5	17.2	132.1	395	2012
Итого за прием пищи:	407	14.6	19.4	56.2	460.0		
Обед							
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ)	50	0.6	0.0	3.3	17.0	320	2012
ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4.7	6.6	6.8	139.0	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12.5	12.4	3.5	175.3	277	2012
ГАРНИР ПЕРЛОВЫЙ	130	3.7	2.8	26.6	147.0	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (КУРАГА)	180	0.9	0.0	15.2	65.6	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	660	25.9	22.3	78.6	654.0		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.5	5.9	44.6	250.2		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	1.0	0.2	18.8	81.7	442	2008
Итого за прием пищи:	250	5.5	6.1	63.5	331.9		
Ужин							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.2	8.7	19.7	171.9	137	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.0	0.0	7.1	29.2	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	450	6.8	9.1	50.0	311.2		
Всего за день:		52.7	56.9	248.2	1 757.2		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	26.4	17.2	39.6	323.2	237	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9	102.9	1	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	190	6.4	5.2	16.3	139.3	433	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	500	35.1	27.6	78.6	612.4		
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6.6	2.7	11.8	97.7	87	2012
ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО	80	13.3	13.4	5.7	196.4	278	2008
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	130	2.1	3.5	12.1	88.9	56	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)	180	0.0	0.0	10.7	42.7	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	620	25.6	19.9	63.5	535.9		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	434	2008
СУХАРИКИ СДОБНЫЕ	50	5.7	2.2	39.3	200.3	115	2012
Итого за прием пищи:	250	11.4	7.1	48.6	305.0		
Ужин							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8.4	9.2	31.9	244.6	206	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	13.4	88.3	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	450	14.9	12.0	68.5	443.1		
Всего за день:		86.9	66.6	259.1	1896.4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	4.4	6.1	29.2	190.2	415	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	37	3.5	6.8	12.9	127.3	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	190	5.3	4.4	16.2	126.3	395	2012
Итого за прием пищи:	407	13.2	17.2	58.3	443.8		
Обед							
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ)	50	0.6	0.0	3.3	17.0	320	2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	5.1	7.6	13.2	146.6	56	2012
БИФСТРОГОНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	15.0	16.5	3.7	223.2	259	2008
ГАРНИР ЯЧНЕВЫЙ	140	2.9	3.2	19.1	116.5	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.3	29.0	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	680	27.1	27.7	69.8	642.4		
Полдник							
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	70	4.9	4.5	41.1	225.0		2012
СОК	180	0.9	0.2	17.8	77.4	442	2008
Итого за прием пищи:	250	5.8	4.7	58.9	302.4		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯЙЦОМ	200	6.0	8.2	15.0	190.7	132	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	450	9.5	8.6	45.9	301.9		
Всего за день:		55.7	58.2	233.0	1 720.4		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	4.4	6.0	30.5	196.5	01	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9	102.9	1	2008
ЧАЙ НА МОЛОКЕ	190	5.2	4.5	15.9	126.0	394	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	500	11.9	15.7	69.1	472.4		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.9	4.3	3.7	57.7	53	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	6.2	9.9	11.7	135.2	76	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ СЕРДЦА ГОВЯЖЬЕГО В СОУСЕ	80	13.0	6.7	6.4	138.2	288	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.3	3.8	23.1	140.4	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)	180	0.0	0.0	10.7	42.7	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	670	27.0	25.1	78.8	624.4		
Полдник							
СНЕЖОК	200	6.4	5.0	23.6	168.0	15	2008
ПРЯНИКИ	60	3.5	2.8	45.0	219.6		2008
Итого за прием пищи:	260	9.9	7.8	68.6	387.6		
Ужин							
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	7.2	1.3	11.3	85.7	260	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	2.0	9.4	11.0	137.4	56	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.6	0.2	15.0	75.1	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	450	13.3	11.3	60.5	408.4		
Всего за день:		62.1	60.0	276.9	1892.7		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	6.2	6.2	30.8	203.7	184	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	190	5.7	4.8	16.0	131.3	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	37	3.5	6.9	12.9	127.6	1	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	507	15.7	18.2	69.4	509.5		
Обед							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1.5	0.1	3.2	19.4		2012
СУП НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С КЛЕЦКАМИ	180	3.2	3.3	18.1	175.1	85	2012
БИГУС С МЯСОМ КУР	160	6.7	6.0	11.9	180.6	132	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0.0	0.0	10.6	42.6	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	620	15.0	9.8	66.9	527.9		
Полдник							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	1.0	0.2	19.2	81.7	442	2008
ВАФЛИ	60	1.7	2.0	46.4	262.4		2008
Итого за прием пищи:	250	2.6	2.2	65.6	344.1		
Ужин							
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С РИСОМ	200	3.6	6.1	36.3	214.7	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	7.1	28.3	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	450	7.2	6.4	66.5	353.2		
Всего за день:		40.6	36.6	268.4	1 734.7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150/30	24.4	14.7	42.7	305.0	237	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.9	12.9	102.9	3	2008
ЧАЙ НА МОЛОКЕ	190	5.1	4.4	15.5	123.8	394	2012
Итого за прием пищи:	400	31.5	24.0	71.0	531.7		
Обед							
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	50	0.7	0.1	4.0	19.9		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (С ГРЕНКАМИ)	180	6.9	8.3	21.7	191.2	79	2012
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13.7	13.7	0.8	180.9	289	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	140	13.4	4.5	28.0	206.7	1	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (КУРАГА)	180	0.9	0.1	16.2	69.5	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	670	39.2	27.0	93.9	778.4		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	434	2008
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	5.2	7.2	40.3	146.2	460	2012
Итого за прием пищи:	270	10.8	12.0	49.6	251.0		
Ужин							
ПЕЧЕНЬ, ПО-СТРОГОНОВСКИ	65	13.8	9.2	3.4	169.4	261	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	135	6.0	3.5	38.3	209.0	206	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	13.4	88.3	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	450	26.4	15.5	78.4	576.9		
Всего за день:		107.8	78.5	292.9	2 138.1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	5.7	6.4	27.8	192.0	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	37	3.5	6.9	12.9	127.6	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	190	5.4	4.5	16.9	130.8	395	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	507	15.0	18.1	67.4	497.4		
Обед							
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.5	0.1	3.2	19.4	40	2008
СУП ХАРЧО С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	5.2	7.3	15.7	153.5		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	13.8	14.8	22.7	279.2	276	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)	180	0.0	0.0	10.7	42.7	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	630	24.0	22.5	75.3	605.0		
Полдник							
БИФАЦИЛ	200	5.6	4.9	15.3	128.0		
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	70	7.5	12.0	33.5	272.6	488	2012
Итого за прием пищи:	270	13.1	16.9	48.8	400.7		
Ужин							
ПУДИНГ РЫБНЫЙ	100	11.8	6.3	10.0	144.0	251	2008
ГАРНИР ГРЕЧНЕВЫЙ С ОВОЩАМИ	100	5.3	4.3	24.1	106.7	166	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.0	0.0	7.7	31.8	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	450	20.7	11.0	65.0	392.7		
Всего за день:		72.9	68.5	256.6	1 895.8		

