

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 245»

Утверждаю:

Приказом заведующего

Л.С.Захарова

№ 08 - осн от 15.03.2024



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	4.4	5.6	19.5	145.8	416	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5.4	4.2	17.7	131.7	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.3	89.8	1	2008
Итого за прием пищи:	355	11.3	14.5	47.5	367.4		
Обед							
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	0.4	0.1	2.4	11.9		2012
БОРЩ СИБИРСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	6.0	6.9	13.9	146.1	80	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	12.9	6.4	3.6	138.9	261	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	5.4	3.8	34.2	193.0	205	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.0	27.9	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	4	2008
Итого за прием пищи:	555	27.9	17.5	82.0	617.8		
Полдник							
ЙОГУРТ	180	5.2	4.6	8.3	104.5	16	2008
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8		2008
Итого за прием пищи:	210	7.0	6.0	30.8	214.3		
Ужин							
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	140	1.8	4.0	10.1	83.9	56	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	7.3	29.0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	400	9.7	8.9	35.8	262.4		
Всего за день:		55.9	47.0	196.2	1 461.9		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	5.3	5.5	25.4	172.8	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	32	3.2	6.2	11.1	113.6	3	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5.1	4.3	14.5	118.4	433	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	462	14.1	16.4	60.8	451.7		
Обед							
СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО	30	0.2	0.0	0.5	3.9	20	2008
СУП МОСКОВСКИЙ С МЯСОМ	150	5.7	6.9	13.5	138.8	108	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50	9.3	8.7	4.5	133.7	287	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.6	2.6	7.2	66.1	346	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0.0	0.0	10.3	41.1	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	4	2008
Итого за прием пищи:	535	21.1	18.5	57.0	483.5		
Полдник							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.9	64.5	442	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	60	5.0	2.8	23.0	137.0	451	2008
Итого за прием пищи:	210	5.7	3.0	37.8	201.5		
Ужин							
РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	10.3	5.1	1.9	95.0	253	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.9	4.3	19.8	129.5	321	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	6.4	26.9	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	400	16.0	9.7	46.3	337.9		
Всего за день:		56.9	47.6	201.8	1 474.7		

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	150	4.5	5.8	17.7	141.9	413	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.3	89.8	2	2008
ЧАЙ НА МОЛОКЕ	180	4.9	4.2	14.8	118.1	394	2012
ЯБЛОКО	95	0.4	0.4	9.3	44.7		2008
Итого за прием пищи:	450	11.4	15.2	52.1	394.4		
Обед							
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА)	30	0.4	0.0	2.6	12.2	56	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	150	8.8	5.0	18.3	152.8	104	2008
ПЛОВ	150	12.1	11.1	31.2	173.0	265	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0.0	0.0	10.2	40.6	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	4	2008
Итого за прием пищи:	525	24.5	16.4	83.2	478.7		
Полдник							
РАССТЕГАЙ С ПОВИДЛОМ	60	4.0	4.3	31.5	180.6	458	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	400	2012
Итого за прием пищи:	240	9.0	8.7	39.9	274.9		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	15.1	11.9	42.3	189.3	238	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	14.6	74.4	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	400	18.5	12.4	75.1	350.2		
Всего за день:		63.4	52.7	250.2	1 498.2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	4.0	5.5	20.4	147.4	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5.0	4.1	15.7	121.1	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	32	3.1	6.6	10.3	114.2	3	2008
Итого за прием пищи:	362	12.1	16.2	46.5	382.6		
Обед							
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ)	30	0.4	0.0	2.0	10.2	320	2012
ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3.9	5.3	5.6	88.1	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10.5	10.5	3.0	148.5	277	2012
ГАРНИР ПЕРЛОВЫЙ	110	2.9	2.3	20.8	115.9	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (КУРАГА)	150	0.7	0.0	13.8	59.0	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	4	2008
Итого за прием пищи:	545	21.6	18.6	66.2	521.7		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0.9	0.2	16.8	73.1	442	2008
Итого за прием пищи:	210	3.9	4.1	46.6	239.9		
Ужин							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2.8	5.3	17.4	130.5	137	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.0	0.0	6.9	28.1	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	400	5.7	5.7	42.4	245.1		
Всего за день:		43.2	44.6	201.6	1 389.3		

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	120/20	20.9	13.5	30.1	128.9	237	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.3	89.8	1	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	6.0	4.9	14.8	129.3	433	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	445	28.8	23.5	65.0	395.0		
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5.1	2.2	9.8	80.0	87	2012
ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО	60	11.7	11.6	4.4	168.9	278	2008
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	110	1.8	3.0	10.1	74.7	56	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)	150	0.0	0.0	9.7	38.8	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	4	2008
Итого за прием пищи:	515	21.8	17.2	55.0	462.4		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	434	2008
СУХАРИКИ СДОБНЫЕ	40	4.6	1.8	31.4	160.1	115	2012
Итого за прием пищи:	220	9.6	6.1	39.8	254.4		
Ужин							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	8.6	7.9	38.3	259.4	206	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.1	1.7	11.2	69.0	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	400	13.6	9.9	67.6	414.9		
Всего за день:		73.9	56.7	227.4	1526.7		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	3.6	4.9	22.6	149.5	415	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	32	3.1	6.6	10.3	114.2	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5.0	4.1	15.5	120.3	395	2012
Итого за прием пищи:	362	11.7	15.7	48.5	384.0		
Обед							
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ)	30	0.4	0.0	2.0	10.2	320	2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3.9	6.4	11.0	121.0	56	2012
БИФСТРОГОНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10.6	11.7	2.8	158.7	259	2008
ГАРНИР ЯЧНЕВЫЙ	120	3.0	3.0	19.4	116.5	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.0	27.9	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	4	2008
Итого за прием пищи:	555	21.0	21.5	63.2	534.3		
Полдник							
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	50	3.3	3.7	30.9	170.0		2012
СОК	160	0.8	0.2	15.8	68.8	442	2008
Итого за прием пищи:	210	4.1	3.9	46.7	238.8		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯЙЦОМ	180	5.4	7.4	13.5	144.4	132	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.0	0.0	6.7	27.3	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	400	8.2	7.7	38.3	258.2		
Всего за день:		45.0	48.7	196.8	1 415.3		

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	150	3.4	4.8	25.2	110.2	01	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.6	4.1	10.7	85.9	1	2008
ЧАЙ НА МОЛОКЕ	180	4.9	4.2	14.9	118.8	394	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	455	10.3	13.5	60.6	361.9		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0.6	2.6	2.2	34.6	53	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3.9	6.3	9.7	115.2	76	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ СЕРДЦА ГОВЯЖЬЕГО В СОУСЕ	60	9.8	5.1	4.8	104.5	288	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.6	2.9	19.5	114.5	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)	150	0.0	0.0	9.7	38.8	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	4	2008
Итого за прием пищи:	545	20.2	17.2	67.0	507.7		
Полдник							
СНЕЖОК	180	5.8	4.5	21.2	151.2	15	2008
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8		2008
Итого за прием пищи:	210	7.5	5.9	43.7	261.0		
Ужин							
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	70	6.6	1.3	11.6	84.7	260	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	110	1.8	8.7	10.1	125.9	56	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.5	0.2	14.3	71.2	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	400	11.8	10.5	54.1	368.3		
Всего за день:		49.8	47.1	225.4	1 498.8		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4.8	4.8	25.0	162.9	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	32	3.1	6.7	10.3	114.5	1	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5.4	4.5	15.1	124.4	433	2008
ЯБЛОКО	95	0.4	0.4	9.3	44.7		2008
Итого за прием пищи:	457	13.7	16.4	59.7	446.4		
Обед							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.9	0.1	1.9	11.6		2012
СУП НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С КЛЕЦКАМИ	150	2.7	3.4	15.1	101.6	85	2012
БИГУС С МЯСОМ КУР	150	6.3	5.6	11.1	172.2	132	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0.0	0.0	10.2	40.6	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	4	2008
Итого за прием пищи:	525	13.1	9.4	59.3	426.1		
Полдник							
СОК	160	0.8	0.2	16.2	68.8	442	2008
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6		2008
Итого за прием пищи:	200	1.9	1.5	47.1	210.4		
Ужин							
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С РИСОМ	180	3.5	2.9	35.9	184.2	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	400	6.3	3.2	60.8	297.8		
Всего за день:		35.0	30.5	226.9	1 380.7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	120/20	20.3	12.2	32.3	224.1	237	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.7	10.3	89.8	3	2008
ЧАЙ НА МОЛОКЕ	180	4.9	4.2	15.1	119.6	394	2012
Итого за прием пищи:	345	26.8	21.2	57.7	433.5		
Обед							
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	0.4	0.1	2.4	11.9		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (С ГРЕНКАМИ)	150	5.2	6.4	13.8	135.7	79	2012
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9.9	9.9	0.6	131.1	289	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	12.3	4.1	25.7	138.5	1	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (КУРАГА)	150	0.7	0.0	14.0	60.0	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	4	2008
Итого за прием пищи:	545	31.7	20.8	77.6	577.3		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	434	2008
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3.7	5.9	28.8	132.8	460	2012
Итого за прием пищи:	230	8.8	10.2	37.2	227.0		
Ужин							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ	60	12.9	6.9	4.6	107.9	261	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	5.3	2.6	34.2	132.1	206	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.4	12.6	84.7	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	400	24.1	12.2	69.5	431.2		
Всего за день:		91.3	64.5	241.9	1 679.0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4.7	5.0	24.1	160.2	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5.1	4.2	16.2	124.5	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	32	3.1	6.7	10.3	114.5	1	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	462	13.3	16.3	60.3	446.2		
Обед							
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.9	0.1	1.9	11.6	40	2008
СУП ХАРЧО С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	4.3	6.1	13.0	126.8		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	12.4	12.0	19.2	165.1	276	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)	150	0.0	0.0	9.7	38.8	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	4	2008
Итого за прием пищи:	515	20.8	18.5	64.7	442.4		
Полдник							
БИФАЦИЛ	180	5.4	4.7	14.8	123.4		
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	50	5.4	8.4	25.7	150.5	488	2012
Итого за прием пищи:	230	10.8	13.1	40.4	273.9		
Ужин							
ПУДИНГ РЫБНЫЙ	80	8.9	4.9	4.7	98.8	251	2008
ГАРНИР ГРЕЧНЕВЫЙ С ОВОЩАМИ	100	5.3	3.9	24.1	123.1	166	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0.0	0.0	6.9	28.6	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	4	2008
Итого за прием пищи:	400	17.0	9.2	53.9	367.0		
Всего за день:		62.0	57.1	219.4	1 499.6		

