

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 245»



Утверждаю:

заведующего

Л. С. Захарова

31.01.2025

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	4,42	4,77	19,99	140,52	416	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,38	4,24	17,71	131,73	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,53	4,71	10,32	89,80	1	2008
Итого за прием пищи:	355	11,33	13,72	48,02	362,05		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	0,41	0,06	2,39	11,93		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (С ГРЕНКАМИ)	150	5,41	6,44	15,28	142,64	79	2012
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	12,94	6,40	3,56	138,94	261	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	5,35	3,03	34,22	185,70	205	2012
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,97	27,87	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	4	2008
Итого за прием пищи:	555	27,34	16,27	83,45	607,08		
ЙОГУРТ	180	5,18	4,63	8,34	104,54	16	2008
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80		2008
Итого за прием пищи:	210	6,95	6,04	30,84	214,34		
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	140	1,77	4,01	10,08	63,90	56	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,80	0,30	63,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	7,26	29,03	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	400	9,67	8,92	35,77	262,44		
Всего за день:		44,29	46,95	202,08	1 445,91		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	5,32	4,55	25,36	164,09	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	32	3,22	6,19	11,14	113,58	3	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5,11	4,29	14,46	118,35	433	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
Итого за прием пищи:	462	14,05	15,43	60,76	443,02		
СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО	30	0,24	0,03	0,51	3,90	20	2008
СУП МОСКОВСКИЙ С МЯСОМ	150	5,74	6,88	13,45	138,77	108	2008
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	50	9,46	7,27	5,86	123,08	287	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,57	2,56	7,21	66,11	346	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЛОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,01	0,00	10,27	41,10	363	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	4	2008
Итого за прием пищи:	535	21,25	17,08	58,33	472,96		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,50	442	2008
ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60		2008
Итого за прием пищи:	190	1,87	1,47	45,77	206,10		
КОТЛЕТА ИЗ ГОРБУШИ	60	9,24	6,01	4,66	109,61	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,85	3,30	19,83	120,82	321	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,06	0,01	6,38	26,88	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,08	7,53	35,52	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	400	14,95	9,63	49,00	343,82		
Всего за день:		42,21	46,94	205,25	1 465,90		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
КАША ПЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,51	5,42	17,73	138,24	413	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,53	4,71	10,32	89,80	2	2008
ЧАЙ НА МОЛОКЕ	180	4,93	4,24	14,75	118,08	394	2012
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65		2008
Итого за прием пищи:	450	11,35	14,75	52,11	390,77		
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА)	30	0,44	0,03	2,56	12,22	56	2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	5,97	6,93	13,87	146,10	80	2008
ПЛОВ	160	12,89	11,79	33,27	291,17	265	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0,00	0,00	10,16	40,64	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	4	2008
Итого за прием пищи:	535	22,53	19,09	80,89	590,13		
РАССТЕГАЙ С ПОВИДЛОМ	60	4,40	4,40	34,13	193,29	458	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	400	2012
Итого за прием пищи:	240	9,46	8,77	42,51	287,57		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С ПОВИДЛОМ	160/20	13,80	8,80	44,35	214,15	238	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	14,63	74,36	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	400	17,19	9,35	77,11	375,02		
Всего за день:		45,53	49,96	212,62	1 503,49		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г		Углеводы, г			
		Белки, г	Жиры, г				
КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	3,96	4,67	20,43	140,12	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,98	4,12	15,73	121,10	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	32	3,15	6,65	10,32	114,16	3	2008
Итого за прием пищи:	362	12,09	15,44	46,48	375,38		
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ)	30	0,38	0,03	2,01	10,19	320	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	150	9,82	5,02	19,97	164,55	104	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,46	10,52	2,96	148,50	277	2012
ГАРНИР ПЕРЛОВЫЙ	110	2,90	2,58	20,79	118,09	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (КУРАГА)	150	0,72	0,04	13,80	59,05	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	4	2008
Итого за прием пищи:	545	27,51	18,53	80,56	600,38		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,85	0,17	16,83	73,10	442	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,09	4,24	29,82	173,59	469	2012
Итого за прием пищи:	220	4,94	4,41	46,65	246,69		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,82	3,43	17,34	113,06	137	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,03	0,00	6,86	28,08	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	400	5,65	3,74	42,33	227,67		
Всего за день:		43,19	46,12	206,02	1 450,12		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	20,90	13,33	30,83	230,51	237	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,53	4,71	10,32	89,80	1	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	6,00	4,91	14,80	129,33	433	2008
Итого за прием пищи:	345	20,43	22,95	55,95	449,64		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5,12	2,21	9,64	79,99	87	2012
ЛАСТОЧКИНО ПНЕЗДО	60	11,70	11,63	4,37	168,88	278	2008
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	110	1,76	3,02	10,07	74,69	56	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)	150	0,00	0,00	9,71	38,82	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	4	2008
Итого за прием пищи:	515	17,81	17,20	55,02	462,38		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	434	2008
СУХАРИКИ СДОВНЫЕ	40	4,58	1,77	31,41	160,11	115	2012
Итого за прием пищи:	220	9,64	6,14	39,79	254,39		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,83	3,90	3,37	52,08	53	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140	6,69	4,97	29,83	126,41	206	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,15	1,70	11,17	69,00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	400	12,47	10,88	62,50	334,00		
Всего за день:		42,35	47,17	203,26	1 500,41		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	3,61	4,33	23,41	147,57	415	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	32	3,15	6,65	10,32	114,16	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,98	4,12	15,54	120,33	395	2012
Итого за прием пищи:	362	11,74	15,10	49,27	382,06		
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ)	30	0,38	0,03	2,01	10,19	320	2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	4,26	7,08	11,10	129,61	56	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9,35	10,30	2,37	139,70	259	2008
ГАРНИР ЯЧНЕВЫЙ	120	2,97	2,79	19,37	114,37	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,97	27,87	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	4	2008
Итого за прием пищи:	545	20,19	20,54	62,85	521,74		
ГРЕВЕШОК С ПОВИДЛОМ	50	3,58	3,95	32,73	180,62		2012
СОК	160	0,80	0,16	15,84	68,80	442	2008
Итого за прием пищи:	210	4,38	4,11	48,57	249,42		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯЙЦОМ	180	5,37	4,83	13,51	121,75	132	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,03	0,00	6,67	27,31	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	400	8,20	5,14	38,31	235,57		
Всего за день:		44,51	46,89	199,00	1 388,79		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	3,44	4,24	25,16	155,08	01	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,58	4,07	10,72	85,91	1	2008
ЧАЙ НА МОЛОКЕ	180	4,92	4,24	14,93	118,81	394	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
Итого за прием пищи:	455	10,34	12,95	60,61	406,80		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,55	2,58	2,24	34,63	53	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3,94	6,35	9,71	115,21	76	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ СЕРДЦА ГОВЯЖЬЕГО В СОУСЕ	60	9,84	2,47	4,68	80,58	288	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,62	2,87	19,46	114,46	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)	150	0,00	0,00	9,71	38,82	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	4	2008
Итого за прием пищи:	545	20,18	14,62	66,83	483,70		
СНЕЖОК	180	5,76	4,50	21,24	151,20	15	2008
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80		2008
Итого за прием пищи:	210	7,53	5,91	43,74	261,00		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	70	6,62	1,29	11,59	84,68	260	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	110	1,81	4,00	10,10	84,05	56	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,53	0,22	14,27	71,17	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	400	11,76	5,82	54,09	326,41		
Всего за день:		43,81	46,30	205,27	1 477,91		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	21,66	13,70	30,24	334,73	237	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	32	3,10	6,71	10,32	114,52	1	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	5,39	4,53	15,12	124,36	433	2008
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65		
Итого за прием пищи:	447	30,53	25,32	64,99	618,26		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,90	0,06	1,89	11,64		2012
СУП НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С КЛЕЦКАМИ	150	2,49	2,32	15,06	91,25	85	2012
БИГУС С МЯСОМ КУР	160	8,30	6,81	11,86	144,21	132	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0,00	0,00	10,16	40,64	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	4	2008
Итого за прием пищи:	535	14,92	9,53	60,00	387,74		
СОК	160	0,80	0,16	16,16	68,80	442	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	80	5,62	4,79	27,11	173,68	451	2008
Итого за прием пищи:	220	6,42	4,95	43,27	242,48		
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С РИСОМ	180	3,54	2,90	35,94	184,18	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	400	6,34	3,21	60,85	297,78		
Всего за день:		43,21	49,54	202,91	1 414,26		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША РЖНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,80	4,26	24,99	157,79	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,53	4,71	10,32	89,80	3	2008
ЧАЙ НА МОЛОКЕ	180	4,92	4,24	15,13	119,58	394	2012
Итого за прием пищи:	355	11,25	13,21	50,44	327,17		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	0,41	0,06	2,39	11,93		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	4,36	6,73	8,04	112,48	95	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР	50	8,37	7,69	3,64	114,18	319	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	12,29	3,25	25,68	181,28	1	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (КУРАГА)	150	0,72	0,04	14,04	60,05	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	4	2008
Итого за прием пищи:	545	29,38	18,11	74,82	519,92		
БИФЛАЦИП	180	5,06	4,37	13,79	115,24	434	2008
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,42	3,17	33,50	110,03	460	2012
Итого за прием пищи:	230	9,48	7,54	47,29	225,27		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ	60	12,92	5,90	4,56	139,16	261	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	5,35	2,87	34,21	104,25	206	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,99	2,43	12,56	84,72	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	400	24,06	11,51	69,46	414,64		
Всего за день:		44,17	48,37	212,01	1 497,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,71	4,57	24,06	156,60	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,12	4,24	16,16	124,50	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	32	3,10	6,71	10,32	114,52	1	2008
Итого за прием пищи:	362	12,93	15,52	50,54	395,62		
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,90	0,06	1,89	11,64	40	2008
СУП ХАРЧО С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	4,28	6,06	12,95	126,83		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	14,19	13,67	21,93	217,93	276	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)	150	0,00	0,00	9,71	38,82	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	4	2008
Итого за прием пищи:	535	22,60	20,13	67,51	495,22		
СОК	180	0,87	0,17	17,63	75,08		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80		2008
Итого за прием пищи:	220	3,87	4,09	47,39	241,88		
БЕЛИП С ТВОРОГОМ	60	10,73	5,30	4,93	111,35	248	2012
ГАРНИР ГРЕЧНЕВЫЙ С ОВОЩАМИ	120	6,36	4,72	28,97	133,69	166	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0,00	6,91	28,58	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	400	19,93	10,33	58,94	360,13		
Всего за день:		44,33	49,07	204,38	1 472,85		