

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 245»



Утверждаю:

Приказом заведующего

Л.С.Захарова

№ 10 - от 31.10.2025

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180	4,81	5,20	24,15	162,45	416	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	190	5,69	4,49	18,28	137,46	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,91	4,86	12,89	102,90	1	2008
Итого за прием пищи:	400	12,41	14,55	55,32	402,81		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	50	0,68	0,10	3,98	19,89		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (С ГРЕНКАМИ)	180	6,90	8,28	21,74	191,24	79	2012
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80	17,34	7,93	5,31	182,35	261	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	6,00	3,76	38,33	211,17	205	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,35	29,41	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	680	34,49	20,45	99,86	744,26		
ЙОГУРТ	190	5,37	4,80	8,65	108,44	16	2008
ПРЯНИКИ	60	3,54	2,82	45,00	219,60		2008
Итого за прием пищи:	250	8,91	7,62	53,65	328,04		
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	160	2,04	5,01	11,54	121,70	56	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	7,17	28,64	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	450	10,71	9,99	42,16	324,54		
Всего за день:		53,52	59,61	260,99	1 800,65		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	6,38	5,38	30,45	196,25	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	37	4,69	8,40	12,89	146,58	3	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	190	5,55	4,68	15,36	127,26	433	2008
ЯБЛОКО	128	0,51	0,51	12,54	60,16		2008
Итого за прием пищи:	535	17,13	18,97	71,24	530,25		
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	50	0,40	0,05	0,85	6,50	20	2008
СУП МОСКОВСКИЙ С МЯСОМ	180	6,88	8,25	16,15	166,42	108	2008
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	70	11,91	10,25	6,80	162,49	287	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,70	3,54	9,25	82,49	346	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)	180	0,01	0,00	10,39	41,55	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	660	25,47	22,47	66,59	569,65		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00		2008
Итого за прием пищи:	250	2,40	1,85	58,45	263,00		
КОТЛЕТА ИЗ ГОРБУШИ	70	10,77	8,30	5,48	139,54	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,09	3,54	21,49	130,53	321	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	6,98	29,40	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	450	17,49	12,23	57,10	411,67		
Всего за день:		54,49	59,52	259,38	1 802,57		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	5,54	6,48	21,92	168,72	413	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,91	4,86	12,89	102,90	2	2008
ЧАЙ НА МОЛОКЕ	190	5,23	4,49	15,43	124,23	394	2012
ЯБЛОКО	128	0,51	0,51	12,54	60,16		2008
Итого за прием пищи:	528	13,19	16,34	62,78	456,01		
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА)	50	0,73	0,05	4,27	20,37	56	2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	7,17	8,40	16,67	176,48	80	2008
ПЛОВ	200	16,79	16,25	42,24	282,68	265	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	180	0,00	0,00	10,65	42,57	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	660	28,26	25,08	96,98	632,30		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	434	2008
РАССТЕГАЙ С ПОВИДЛОМ	80	5,86	5,83	45,53	257,52	458	2012
Итого за прием пищи:	280	11,49	10,68	54,84	362,28		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С ПОВИДЛОМ	170/30	14,61	9,54	52,63	157,24	238	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	16,15	82,19	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	450	18,84	10,19	91,93	549,63		
Всего за день:		54,78	61,29	264,53	1 850,22		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180	6,76	8,16	31,47	237,22	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	37	4,31	8,13	10,32	132,36	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	190	5,46	4,49	17,18	132,14	395	2012
ЯБЛОКО	128	0,51	0,51	12,54	60,16		2008
Итого за прием пищи:	535	17,04	21,29	71,51	561,88		
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ)	50	0,63	0,05	3,35	16,98	320	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	180	13,92	11,25	23,98	193,09	104	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,77	12,41	5,37	164,34	277	2012
ГАРНИР ПЕРЛОВЫЙ	130	4,09	3,69	29,36	127,13	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ (КУРАГА)	180	0,86	0,05	15,73	67,51	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	670	35,84	27,83	100,94	679,25		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,25	4,15	38,00	189,90	469	2012
Итого за прием пищи:	270	6,25	4,35	57,80	275,90		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,26	5,74	19,18	143,12	137	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,03	0,00	7,06	28,86	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	450	6,86	6,12	49,39	282,98		
Всего за день:		54,99	60,59	263,64	1800,21		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	26,41	16,84	40,38	323,38	237	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,91	4,86	12,89	102,90	1	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	190	6,36	5,21	16,27	139,28	433	2008
ЯБЛОКО	128	0,51	0,51	12,54	60,16		2008
Итого за прием пищи:	528	35,19	27,42	82,08	625,72		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,58	2,66	11,81	97,72	87	2012
ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО	80	13,32	13,37	5,74	196,41	278	2008
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	130	2,12	3,55	12,12	88,90	56	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)	180	0,01	0,00	10,68	42,71	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	620	25,60	19,96	63,50	535,94		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	434	2008
СУХАРИКИ СДОБНЫЕ	50	5,73	2,22	39,29	200,27	115	2012
Итого за прием пищи:	250	11,36	7,07	48,60	305,03		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,83	3,90	3,37	52,08	53	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	6,68	6,43	25,54	157,53	206	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,01	2,43	13,44	88,31	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	450	14,09	13,14	65,50	388,12		
Всего за день:		56,24	62,59	260,68	1855,81		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	4,44	5,05	29,23	180,71	415	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	37	4,69	8,28	12,89	145,46	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	190	5,26	4,37	16,20	126,34	395	2012
Итого за прием пищи:	407	14,39	17,70	58,32	492,51		
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ)	50	0,63	0,05	3,35	16,98	320	2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	5,47	8,29	13,32	155,16	56	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,37	14,42	5,20	204,05	259	2008
ГАРНИР ЯЧНЕВЫЙ	140	2,93	3,58	19,06	120,10	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,27	29,03	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	670	25,97	26,72	71,35	675,52		
ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ	70	5,44	4,79	44,36	242,26		2012
СОК	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	270	6,44	4,99	64,16	328,26		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯЙЦОМ	200	5,96	6,45	15,03	145,04	132	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,04	0,00	7,86	32,28	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	450	9,57	6,83	46,04	307,52		
Всего за день:		54,37	59,24	259,87	1 803,81		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	4,36	5,21	30,49	149,26	01	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,91	4,86	12,89	102,90	1	2008
ЧАЙ НА МОЛОКЕ	190	5,21	4,49	15,89	125,98	394	2012
ЯБЛОКО	128	0,51	0,51	12,54	60,16		2008
Итого за прием пищи:	528	11,99	15,07	71,81	438,30		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,92	4,32	3,73	57,72	53	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	6,23	9,43	11,98	162,24	76	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ СЕРДЦА ГОВЯЖЬЕГО	80	10,42	6,91	5,17	124,80	288	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,11	3,27	22,76	133,15	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)	180	0,01	0,00	10,39	41,55	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	670	24,26	24,31	77,18	629,66		
СНЕЖОК	200	6,40	5,00	23,60	138,00	15	2008
ПРЯНИКИ	60	3,54	2,82	45,00	219,60		2008
Итого за прием пищи:	260	9,94	7,82	68,60	357,60		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	6,75	1,35	11,19	84,05	260	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	1,97	4,51	12,78	99,85	56	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,56	0,23	15,03	75,09	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	450	12,85	6,47	62,15	369,19		
Всего за день:		54,04	59,67	259,74	1 804,75		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	25,59	17,08	39,31	419,84	237	2012
КАКАО НА МОЛОКЕ	190	5,69	4,79	15,97	131,28	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	37	4,61	8,29	12,89	145,27	1	2008
ЯБЛОКО	128	0,51	0,51	12,54	60,16		2008
Итого за прием пищи:	505	36,40	30,67	80,71	756,55		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,50	0,10	3,15	19,40		2012
СУП НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С КЛЕЦКАМИ	180	4,68	5,42	14,17	160,16	85	2012
БИГУС С МЯСОМ КУР	200	8,42	7,53	14,86	163,78	132	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ С	180	0,00	0,00	10,65	42,57	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	660	18,17	13,43	65,98	499,11		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	442	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	70	5,15	3,23	24,20	146,38	451	2008
Итого за прием пищи:	270	6,15	3,43	44,40	232,38		
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С РИСОМ	200	3,33	4,04	33,09	182,19	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	7,07	28,26	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	450	6,90	4,42	63,31	320,65		
Всего за день:		57,62	61,95	264,40	1808,69		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	5,77	5,12	30,02	139,40	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,91	4,86	12,89	102,90	3	2008
ЧАЙ НА МОЛОКЕ	190	5,15	4,44	15,50	123,78	394	2012
ЯБЛОКО	128	0,51	0,51	12,54	60,16		2008
Итого за прием пищи:	528	13,34	14,93	70,95	436,24		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	0,41	0,06	2,39	11,93		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	5,15	6,26	9,62	118,05	95	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР	70	12,43	11,22	5,10	166,46	319	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	140	13,41	3,73	28,02	109,41	1	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (КУРАГА)	180	0,91	0,05	16,17	69,54	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	650	30,88	21,70	84,45	585,59		
СНЕЖОК	200	6,21	4,85	22,89	132,96	434	2008
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,19	9,65	46,87	168,71	460	2012
Итого за прием пищи:	270	12,40	14,50	69,76	301,67		
ПЕЧЕНЬ, ПО-СТРОГОНОВСКИ	65	10,81	9,16	3,45	119,42	261	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	135	4,00	3,12	38,32	105,37	206	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,01	2,43	13,44	88,31	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	450	16,39	15,09	78,36	573,30		
Всего за день:		55,01	60,22	269,52	1846,80		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	5,73	5,55	27,82	134,75	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	37	4,23	8,14	10,32	132,17	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	190	5,42	4,49	16,88	130,76	395	2012
ЯБЛОКО	128	0,51	0,51	12,54	60,16		2008
Итого за прием пищи:	535	15,89	18,69	67,56	457,84		
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,50	0,10	3,15	19,40	40	2008
СУП ХАРЧО С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	5,18	7,33	15,66	153,51		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,20	15,96	26,68	315,55	276	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)	180	0,01	0,00	10,68	42,71	383	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	660	26,46	23,77	79,32	641,37		
СОК	200	0,97	0,19	19,59	83,42		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	158,50		2008
Итого за прием пищи:	250	4,72	5,09	56,79	241,92		
БЕЛИП С ТВОРОГОМ	70	13,27	6,76	1,89	122,85	248	2012
ГАРНИР ГРЕЧНЕВЫЙ С ОВОЩАМИ	130	6,90	5,59	31,39	203,36	166	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,05	0,01	7,70	31,84	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	450	23,79	12,74	64,13	468,25		
Всего за день:		57,86	60,29	264,80	1 809,38		