

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 245»



Утверждаю:
Приказом заведующего
Л.С.Захарова

№ 17 от 27.09.26
- ОСН ОТ

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г			Углевод ы, 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	86,80	1	2008
Итого за прием пищи:	355	11,33	13,72	48,02	362,05		
СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО	30	0,41	0,06	2,39	3,9		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
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,97	27,87	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,31	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	83,90	56	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	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	1 415,91		

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	9,60	47,00		2008
Итого за прием пищи:	462	14,05	15,43	60,76	443,02		
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	11,93	20	2008
СУП МОСКОВСКИЙ С МЯСОМ	150	5,74	6,88	13,45	138,77	108	2008
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	50	9,48	7,27	5,86	123,08	287	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,57	2,56	7,21	66,11	346	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,01	0,00	10,27	41,10	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	21,25	17,08	59,33	482,96		
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	2,65	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	0,09	7,53	35,52	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	4	2008
Итого за прием пищи:	400	14,95	9,63	49,00	343,82		
Всего за день:		42,21	46,94	205,25	1 475,90		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,51	5,42	17,73	136,24	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	116,08	394	2012
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,85		2008
Итого за прием пищи:	450	11,35	14,75	52,11	390,77		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,44	0,03	2,56	4,19	56	2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	5,97	6,93	13,87	146,10	80	2008
ПЛОВ	160	12,69	11,79	33,27	291,17	265	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	150	0,00	0,00	10,16	40,84	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	5	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,49	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	5,08	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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	1,81	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	46,85	246,69		
РАГУ ИЗ ОВОШЕЙ	180	2,82	3,43	17,34	113,08	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	1,88	0,22	10,80	50,98	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 СГУЩЕННЫМ 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		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,62	2,92	2,52	39,01	53	2012
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5,12	2,21	9,84	79,99	87	2012
ПАСТОЧКИНО ГНЕЗДО	60	11,70	11,63	4,37	168,88	278	2008
ГАРНИР ГРЕЧЕВЫЙ	110	1,76	3,02	10,07	74,09	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	6,46	40,79	4	2008
Итого за прием пищи:	545	17,81	17,20	55,02	462,38		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	6,38	94,28	434	2008
СУХАРИКИ СДОБНЫЕ	40	4,58	1,77	31,41	160,11	115	2012
Итого за прием пищи:	220	9,64	6,14	39,79	254,39		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	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	35,62	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		

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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
БЕШТЕРАНЫ 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		
ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ	50	3,59	3,95	32,73	180,62	442	2012
СОК	160	0,80	0,16	15,84	68,80		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	1,86	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			
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	4,82	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	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,55	2,59	2,24	4,19	53 2012
РАССОЛЫНИК 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 КАРТОВЕЛЬНОЕ	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	14,82	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	№ 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 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	2008
Итого за прием пищи:	447	30,53	25,32	64,99	616,26	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ 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	60	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	2,80	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 ЯЧНЕВАЯ 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	
КНЕПЛИ 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		
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			
БИФАЦИЛ	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	38,62	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		
БЕЛИК 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	28,56	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	204,36	1 472,85		