ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ Т.А.Авраменко Приказ №_от RNHATNП

Заведующий . 2021 года.

Согласованно на совете по питанию от 01.09.2021 года

		Пиц	цевые ве	ещества	Энергети-	Nº	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	рецеп- туры	Сборник рецептур
				I			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ	120	5,8			161,4	205	2012
БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	20/5/10	1,7			117,2		2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2		4,9	75,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	- , -	25,2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	385	8,8	14,8	51,9	379,3		
	II Завтр	ак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	6,8	27,2	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ	35	3,1	4,0	30,2	169,3	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	235	3,1	4,0	37,0	196,5		
	Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,7	3,1	17,1	107,3	76	2008
БЕФСТРОГАНОВ	90	17,2	18,1	4,2	248,5	375	1996
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,9	2,6	17,6	109,2	414	2012
САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛИ	60	3,3	1,4	7,9	14,2		2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	170	0,2	0,2	9,3	40,7	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	15,3	73,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,4	12,0	60,0		2008
Итого за прием пищи:	685	31,3	26,0	83,3	653,1		
	Полдні	и к		1			
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,6	3,6	30,1	170,7	471	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	5,0	4,1	7,8	87,9	434	2008
Итого за прием пищи:	220	9,6	7,7	37,9	258,6	i .	
Всего за день:		52,7	52,5	210,0	1 487,4		

		Пиц	цевые ве	ещества	Энергети-	Nº	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	рецеп- туры	Сборник рецептур
	Завтра	ıK					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5,2	2,6	20,7	127,1	189	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/5/10	3,9	7,4	10,6	126,7		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,2	1,7	10,6	66,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	365	11,3	11,7	41,9	320,4		
	II Завтр	ак					
КЕФИР	150	4,5	3,8	6,0	75,8	435	2008
БУБЛИК КУБАНСКИЙ	40	3,2	2,4	27,6	124,0		
Итого за прием пищи:	190	7,7	6,2	33,6	199,8		
	Обед			•			
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	200/30	9,5	6,7	15,4	160,6	110	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ	110	3,4	2,0	18,2	107,1	181	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	13,1	3,9	10,1	128,7	241	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2008
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	170	0,5	0,0	22,1	90,5	379	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	17,5	84,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,4	12,0	60,0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	720	31,2	13,4	96,2	637,4		
	Полдні	1K					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18,5	13,3	23,6	289,1	224	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,4	1,9	18,4	100,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	280	21,0	15,2	41,9	389,7		
Всего за день:		71,2	46,4	213,6	1 547,4		

		Пиш	тевее ве	ещества	Энергети-	Nº	
Прием пищи, наименование блюда	щи, наименование блюда Масса порции г Жиры, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	рецеп- туры	Сборник рецептур	
	Завтра	ıK					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,8	4,3	22,8	148,5	189	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/10	1,7	8,4	10,7	126,6		2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	1,4	1,6	9,3	56,9	433	2008
Итого за прием пищи:	330	7,9	14,2	42,7	332,0		
	II Завтр	ак					
НАПИТОК ШИПОВНИКА	186	0,0	0,0	1,9	7,5	442	2008
ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	100	0,4	0,4	14,5	65,5	385	2012
Итого за прием пищи:	286	0,4	0,4	16,3	73,0		
	Обед				•		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,8	5,1	17,4	130,7	85	2012
плов из птицы	150	16,3	24,3	31,2	401,4	311	2008
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ПОМИДОР С ЛУКОМ	60	0,7	2,9	2,0	37,2		2012
компот из свежих плодов	170	0,2	0,2	9,8	43,1	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	15,4	73,9		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,4	12,0	60,0		2008
Итого за прием пищи:	635	25,0	33,2	87,9	746,3	·	
	Полдні	1K					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,2	4,3	15,5	109,2	321	2012
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	55	7,4	9,1	1,0	115,5	60	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,2	7,5	36,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	7,1	29,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	360	10,6	13,5	31,1	290,3		
Всего за день:		43,8	61,3	178,0	1 441,5		

	• • •						
		Пиц	цевые ве	ещества	Энергети-	Nº	
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	рецеп- туры	Сборник рецептур
	Завтра	ıK					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,4	4,0	17,6	129,4	94	2012
БАТОН С МАСЛОМ	20/10	1,7	8,4	10,7	126,6		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	4,0	3,2	13,5	99,0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400	11,1	15,6	41,8	354,9		
	II Завтр	ак					
КЕФИР	150	4,5	3,8	6,0	75,8	435	2008
БУБЛИК КУБАНСКИЙ	40	3,2	2,4	27,6	124,0		
Итого за прием пищи:	190	7,7	6,2	33,6	199,8		
	Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,6	3,0	11,9	81,0	95	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	22,6	8,5	3,7	206,9	к/к	к/к
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	4,9	52,6	40	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	160	0,8	0,1	18,9	80,2	406	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	16,5	79,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,4	12,0	60,0		2008
Итого за прием пищи:	578	30,2	15,3	67,9	559,9		
	Полдни	1K		J	J		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	110/15	19,9	14,1	31,8	333,8	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	5,9	24,8	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	295	20,0	14,1	37,7	358,6		
Всего за день:		69,0	51,2	181,0	1 473,1		

		Пиц	цевые ве	ещества	Энергети-	Nº	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	рецеп- туры	Сборник рецептур
	Завтра	ıK					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,0	4,4	22,6	154,1	112	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/10	1,7	8,4	10,7	126,6		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	2,4	2,6	18,0	105,3	396	2012
Итого за прием пищи:	400	10,0	15,4	51,3	386,0		
	II Завтр	ак					
КЕФИР	150	4,5	3,8	6,0	75,8	435	2008
БУЛОЧКА НОВИНКА"	40	3,1	0,6	20,2	100,9		
Итого за прием пищи:	190	7,6	4,3	26,2	176,6		
	Обед	•		•		•	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	2,8	22,5	138,1	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	14,3	16,8	16,3	274,0	258	2008
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ПОМИДОР С ЛУКОМ	60	0,7	1,4	1,9	23,1	20	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	170	0,2	0,2	9,8	43,1	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	16,5	79,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,4	12,0	60,0		2008
Итого за прием пищи:	708	25,1	21,9	79,0	617,5		
	Полдн	1K		•			
ОЛАДЬИ	75	5,8	4,6	43,2	236,8	444	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,2	0,0	6,9	28,8	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	245	5,9	4,6	50,0	265,6	•	
Всего за день:		48,7	46,2	206,5	1 445,7		

	Пиц	цевые ве	ещества	Энергети-	No	
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтра	ıK		•			
110	10,8	13,0	1,9	167,4	215	2012
60	1,7	2,1	3,7	39,7		2012
20/10	1,7	8,4	10,7	126,6		2008
170	0,1	0,0	6,7	27,8	к/к	к/к
370	14,3	23,4	23,0	361,5		
II Завтр	ак					
200	0,0	0,0	6,8	27,2	399	2012
40	1,1	1,3	30,9	141,6	к/к	к/к
240	1,1	1,3	37,7	168,8		
Обед						
200/10	2,3	2,9	16,5	101,9	76	2012
110	12,2	9,8	15,1	195,2	298	2012
100	4,0	2,1	25,3	135,8	331	2008
60	1,0	2,0	5,2	42,9	56	2008
170	0,6	0,0	18,6	77,0	402	2008
35	2,3	0,4	17,5	84,0		2008
20	1,6	0,3	9,6	48,0		2008
705	23,9	17,4	107,9	684,7		
Полдн	1K	1	1			
50	6,4	3,9	45,6	241,9	454	2012
170	2,5	1,9	10,4	68,7	к/к	к/к
220	8,8	5,8	55,9	310,6	1	
	48,1	47,9	224,5	1 525,6		
	ПОРЦИИ Завтра 110 60 20/10 170 370 II Завтр 200 40 240 Обед 200/10 110 100 60 170 35 20 705 Полдни 50 170	Масса порции Белки, г Завтрак 110 10.8 60 1,7 20/10 1,7 170 0,1 370 14,3 II Завтрак 200 0,0 40 1,1 240 1,1 06ед 200/10 2,3 110 12,2 100 4,0 60 1,0 60 1,0 60 1,0 60 1,0 60 1,0	Масса порции Белки, г Жиры, г Завтрак 110 10,8 13,0 60 1,7 2,1 20/10 1,7 8,4 170 0,1 0,0 370 14,3 23,4 II Завтрак 200 0,0 0,0 40 1,1 1,3 240 1,1 1,3 Обед 200/10 2,3 2,9 110 12,2 9,8 100 4,0 2,1 60 1,0 2,0 170 0,6 0,0 35 2,3 0,4 20 1,6 0,3 705 23,9 17,4 Полдник 50 6,4 3,9 170 2,5 1,9 220 8,8 5,8	порции Белки, г жиры, г Углеводы, г Завтрак 110 10,8 13,0 1,9 60 1,7 2,1 3,7 20/10 1,7 8,4 10,7 170 0,1 0,0 6,7 370 14,3 23,4 23,0 II Завтрак 200 0,0 0,0 6,8 40 1,1 1,3 30,9 240 1,1 1,3 37,7 Обед 200/10 2,3 2,9 16,5 110 12,2 9,8 15,1 100 4,0 2,1 25,3 60 1,0 2,0 5,2 170 0,6 0,0 18,6 35 2,3 0,4 17,5 20 1,6 0,3 9,6 705 23,9 17,4 107,9 Полдник 50 6,4 3,9 45,6 170	Масса порции Белки, г Жиры, г Углеводы, г ческая ценность, ккал Завтрак 110.8 13,0 1,9 167.4 60 1,7 2,1 3,7 39,7 20/10 1,7 8,4 10,7 126,6 170 0,1 0,0 6,7 27,8 370 14,3 23,4 23,0 361,5 II Завтрак 200 0,0 0,0 6,8 27,2 40 1,1 1,3 30,9 141,6 240 200/10 2,3 2,9 16,5 101,9 200/10 2,3 2,9 16,5 101,9 110 12,2 9,8 15,1 195,2 100 4,0 2,1 25,3 135,8 60 1,0 2,0 5,2 42,9 170 0,6 0,0 18,6 77,0 35 2,3 0,4 17,5 84,0 705 23,	Масса порции Белки, г Жиры, г Углеводы, г ческая ценность, ккал рецептуры Завтрак 110,8 13,0 1,9 167,4 215 60 1,7 2,1 3,7 39,7 20/10 1,7 8,4 10,7 126,6 170 0,1 0,0 6,7 27,8 к/к 370 14,3 23,4 23,0 361,5 II Завтрак 200 0,0 0,0 6,8 27,2 399 40 1,1 1,3 30,9 141,6 к/к Обед 200/10 2,3 2,9 16,5 101,9 76 110 12,2 9,8 15,1 195,2 298 100 4,0 2,1 25,3 135,8 331 60 1,0 2,0 5,2 42,9 56 170 0,6 0,0 18,6 77,0 402 35

		Пиц	цевые ве	ещества	Энергети-	Nº	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	рецеп- туры	Сборник рецептур
	Завтра	ıĸ					
КАША "ДРУЖБА"	120	5,2	3,6	23,8	146,0	190	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/10/10	3,9	11,5	10,7	164,1		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,8	2,3	11,0	76,1	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	330	12,0	17,4	45,4	386,2		
	II Завтр	ак					
КЕФИР	130	3,9	3,3	5,2	65,7	435	2008
БУБЛИК КУБАНСКИЙ	40	3,2	2,4	27,6	124,0		
Итого за прием пищи:	170	7,1	5,7	32,8	189,7		
	Обед						
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	200	4,4	2,0	21,2	90,3	104	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120	19,0	9,0	16,2	240,3	299	2008
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ПОМИДОР С ЛУКОМ	40	0,5	2,0	1,3	24,8		2012
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,0	20,6	84,4	379	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	15,0	72,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	9,6	48,0		2008
Итого за прием пищи:	590	27,8	13,5	83,9	559,7		
	Полдні	ик		ı	I		
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	160/30	10,3	10,2	14,0	189,7	351	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	10,0	48,0		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ЧАЙ C CAXAPOM	170	0,1	0,0	7,0	28,5	K/K	к/к
Итого за прием пищи:	480	12,1	10,8	40,9	313,2		
Всего за день:		59,0	47,3	203,0	1 448,8		

	о ден	_					
		Пиц	цевые ве	ещества	Энергети-	Nº	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	рецеп- туры	Сборник рецептур
	Завтра	ıĸ			-		
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	6,6	7,5	22,4	183,3	189	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/10	1,7	8,7	10,7	128,8		2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	1,4	1,6	11,2	64,6	433	2008
Итого за прием пищи:	350	9,7	17,7	44,2	376,7		
	II Завтр	ак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
НАПИТОК ШИПОВНИКА	186	0,0	0,0	1,9	7,5	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8		2008
Итого за прием пищи:	326	3,4	4,3	41,4	221,3		
	Обед						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200/20	3,5	3,7	18,2	120,2	86	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	100	18,1	20,3	10,8	296,6	311	2012
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	2,7	4,3	10,7	82,2	45	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	170	0,2	0,2	9,8	43,1	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	16,5	79,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	9,6	48,0		2008
Итого за прием пищи:	653	28,2	29,2	75,7	669,4		
	Полдн	и К	•	•	•	•	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	80	1,5	10,8	1,6	68,4		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,2	0,0	6,0	25,7	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	305	7,7	15,6	13,8	186,9		
Всего за день:	•	49,0	66,8	175,2	1 454,2		

	о доп						
		Пиц	цевые ве	ещества	Энергети-	Nº	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	рецеп- туры	Сборник рецептур
	Завтра	ıK					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,4	4,0	18,3	132,1	94	2012
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/5/10	3,9	7,4	10,6	126,7		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	0,2	0,0	7,4	30,4	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	405	9,4	11,4	36,4	289,2		
	II Завтр	ак					
КЕФИР	150	4,5	3,8	6,0	75,8	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26,0	146,0	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	185	7,1	7,2	32,0	221,7		
	Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/30	9,4	8,2	22,4	199,7	83	2012
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	85	17,3	16,9	1,8	228,2	289	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	4,3	12,8	106,1	346	2008
компот из свежих плодов	170	0,2	0,2	9,8	43,1	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	16,5	79,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	9,6	48,0		2008
Итого за прием пищи:	738	34,2	30,2	72,9	704,4		
	Полдні	1K		J	J		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	14,5	11,5	23,2	254,6	225	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,6	10,6	79,2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	280	17,8	14,1	33,8	333,8		
Всего за день:		68,6	62,9	175,0	1 549,1		

		Пи	цевые ве	NIIOOTDO	Энергети-	1	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки,	i	углеводы, г	энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
	Завтра	ıK	•	•	•		
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,4	7,2	17,0	155,0	93	2012
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/10	1,7	8,4	10,7	126,6		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	2,4	2,6	18,0	105,3	396	2012
Итого за прием пищи:	440	14,6	22,8	46,0	449,9		
	II Завтр	ак		•			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,0	7,0	28,0	442	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	300	0,4	0,4	16,8	75,0		
	Обед						
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	5,4	8,1	89,2	88	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,6	4,5	14,9	110,4	335	2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	11,2	9,3	8,6	162,9	268	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	5,1	55,8	33	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	170	0,2	0,2	9,8	43,1	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	16,5	79,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	9,6	48,0		2008
Итого за прием пищи:	663	20,4	23,5	72,7	588,6		
	Полдн	1K	1	<u> </u>		1	
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,2	2,6	9,5	74,1	к/к	к/к
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	11,0	9,6	32,7	261,1	453	2008
Итого за прием пищи:	250	14,2	12,2	42,2	335,3		
Всего за день:		49,5	58,9	177,6	1 448,8		