СОГЛАСОВАННО на совете по питанию :
Протокол №5 от 30.06.2022г

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с №11 _____ Т.А.Авраменко
Приказ № 146 от 30.06.2022г

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 ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ	130	5,4	4,9	24,3	163,8	205	2012
БАТОН С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	20/10/10	1,7	8,7	17,1	154,6	19	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,0	4,4	4,4	57,2	55	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	6,7	27,9	2	к/к
Итого за прием пищи:	**400**	**7,2**	**18,0**	**52,6**	**403,4**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	190	0,0	0,0	6,5	25,8	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	3	к/к
Итого за прием пищи:	**230**	**3,0**	**3,9**	**36,2**	**192,6**		
Обед							
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	200/25	10,0	7,2	18,6	179,8	110	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ	100	2,2	1,9	15,4	89,6	181	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	14,6	7,2	11,1	168,7	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	1,2	3,7	29,1	348	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ	75	1,2	2,5	4,9	48,1	35	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	170	0,5	0,0	22,0	89,8	379	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,1	0,3	16,5	79,2	5	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,4	12,0	60,0	6	к/к
Итого за прием пищи:	**778**	**33,3**	**20,8**	**104,2**	**744,3**		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ПЕЧЕНЬЮ	90	10,6	7,9	26,7	224,2	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	5,9	23,9	2	к/к
Итого за прием пищи:	**260**	**10,7**	**7,9**	**32,6**	**248,1**		
Всего за день:		**54,3**	**50,6**	**225,5**	**1 588,5**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5,8	3,5	21,6	141,1	189	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/10/10	4,3	11,6	13,3	177,6	8	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,2	1,7	10,6	66,6	9	к/к
Итого за прием пищи:	**375**	**12,3**	**16,8**	**45,5**	**385,3**		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4,5	3,8	6,0	75,8	435	2008
БУБЛИК КУБАНСКИЙ	25	2,0	1,5	17,3	77,5	10	
Итого за прием пищи:	**175**	**6,5**	**5,3**	**23,3**	**153,3**		
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,0	3,7	16,9	113,6	76	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,2	1,7	27,0	140,4	204	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	75	10,9	11,7	7,5	177,7	285	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,8	2,2	3,2	36,2	371	2008
САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛИ	60	3,5	1,4	8,2	14,2	4	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	170	0,2	0,2	10,4	45,3	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	15,3	73,2	5	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,4	12,0	60,0	6	2008
Итого за прием пищи:	**740**	**26,6**	**21,6**	**100,4**	**660,6**		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	15,5	12,3	27,7	284,3	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	6,7	27,4	2	к/к
Итого за прием пищи:	**270**	**15,6**	**12,3**	**34,4**	**311,7**		
Всего за день:		**61,1**	**55,9**	**203,6**	**1 510,9**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,7	3,5	26,9	162,0	189	2008
БАТОН С МАСЛОМ	25/10	2,0	8,5	13,3	140,1	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	1,4	1,5	9,3	56,9	433	2008
Итого за прием пищи:	**355**	**9,1**	**13,6**	**49,5**	**358,9**		
II Завтрак							
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	185	0,0	0,0	3,8	15,0	442	2008
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	155	0,6	0,6	14,7	70,7	385	2012
Итого за прием пищи:	**340**	**0,6**	**0,6**	**18,5**	**85,7**		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,7	6,4	22,3	165,7	85	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	100	16,0	17,0	11,7	262,0	311	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	75	0,7	6,1	2,6	69,0	23	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	170	0,2	0,2	9,8	42,5	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	17,5	84,0	5	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,4	12,0	60,0	6	2008
Итого за прием пищи:	**655**	**25,9**	**30,4**	**75,9**	**683,2**		
Полдник							
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,1	9,8	1,2	66,6	20	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,2	7,5	36,0	5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	6,6	26,7	2	к/к
Итого за прием пищи:	**285**	**7,2**	**14,6**	**15,6**	**192,2**		
Всего за день:		**42,9**	**59,1**	**159,4**	**1 320,1**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,7	4,0	17,1	128,8	94	2012
БАТОН С МАСЛОМ	20/10	1,6	8,4	10,7	126,6	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	4,0	3,2	13,5	99,0	12	к/к
Итого за прием пищи:	**400**	**11,4**	**15,6**	**41,3**	**354,3**		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4,5	3,8	6,0	75,8	435	2008
БУБЛИК КУБАНСКИЙ	25	2,0	1,5	17,3	77,5	10	
Итого за прием пищи:	**175**	**6,5**	**5,3**	**23,3**	**153,3**		
Обед							
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,3	3,6	15,7	104,9	95	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	19,4	8,7	9,2	211,8	13	к/к
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ	70	1,4	2,6	4,0	45,2	35	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	160	0,8	0,0	18,8	79,6	406	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,1	0,3	16,5	79,2	5	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,4	12,0	60,0	6	2008
Итого за прием пищи:	**638**	**28,1**	**15,6**	**76,2**	**580,7**		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80/15	14,9	11,4	26,5	268,4	219	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,7	3,8	12,6	103,7	397	к/к
Итого за прием пищи:	**265**	**19,6**	**15,2**	**39,1**	**372,1**		
Всего за день:		**65,6**	**51,7**	**179,9**	**1 460,4**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,4	3,4	13,7	104,1	94	2012
БАТОН С МАСЛОМ	20/10	1,6	8,4	10,7	126,6	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	2,4	2,6	18,0	105,3	396	2012
Итого за прием пищи:	**380**	**8,4**	**14,4**	**42,4**	**336,0**		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4,5	3,8	6,0	75,8	435	2008
БУЛОЧКА НОВИНКА"	50	3,9	0,7	25,2	126,1	14	
Итого за прием пищи:	**200**	**8,4**	**4,5**	**31,2**	**201,9**		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,5	2,7	20,3	127,6	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	15,4	16,2	16,3	272,8	258	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,5	3,6	1,7	41,5	23	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,2	0,2	9,1	39,8	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,1	0,3	16,5	79,2	5	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,4	12,0	60,0	6	2008
Итого за прием пищи:	**678**	**25,7**	**23,3**	**75,9**	**620,9**		
Полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	80	10,2	7,3	22,9	198,4	7	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	170	4,8	3,9	12,7	106,0	397	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**15,1**	**11,3**	**35,7**	**304,4**		
Всего за день:		**57,6**	**53,5**	**185,1**	**1 463,2**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,6	12,8	2,1	165,3	215	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	2,0	3,7	39,7	15	2012
БАТОН С МАСЛОМ	25/10	2,0	8,5	13,3	140,1	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,0	0,0	6,6	26,4	2	к/к
Итого за прием пищи:	**375**	**14,4**	**23,3**	**25,7**	**371,5**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	190	0,0	0,0	6,5	25,8	399	2012
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	16	к/к
Итого за прием пищи:	**230**	**1,1**	**1,3**	**37,4**	**167,4**		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,5	2,9	17,7	107,9	80	2012
СУФЛЕ РЫБНОЕ	90	15,5	8,8	4,3	159,0	250	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,6	5,0	8,9	86,7	56	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	0,5	0,0	16,6	68,2	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	17,5	84,0	5	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,4	12,0	60,0	6	2008
Итого за прием пищи:	**670**	**24,4**	**17,4**	**77,0**	**565,8**		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	5,6	4,4	41,6	228,2	454	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	6,7	27,4	2	к/к
Итого за прием пищи:	**220**	**5,7**	**4,4**	**48,3**	**255,6**		
Всего за день:		**45,6**	**46,5**	**188,4**	**1 360,3**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	120	5,8	4,3	24,7	158,5	190	2008
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/10/10	3,9	11,5	10,7	164,1	8	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,8	2,3	11,0	76,1	17	к/к
Итого за прием пищи:	**330**	**12,6**	**18,1**	**46,3**	**398,7**		
II Завтрак							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	155	0,6	0,6	15,2	72,9	387	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	185	0,0	0,0	3,8	15,0	442	2008
Итого за прием пищи:	**340**	**0,6**	**0,6**	**18,9**	**87,9**		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250	6,0	4,9	21,5	154,2	100	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	19,8	9,0	9,8	218,3	13	к/к
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ	70	1,4	2,6	4,0	45,2	35	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,0	20,9	85,0	379	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	15,0	72,0	5	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,4	12,0	60,0	6	2008
Итого за прием пищи:	**655**	**31,6**	**17,1**	**83,2**	**634,7**		
Полдник							
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	160/40	12,5	12,1	14,7	218,8	351	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,2	7,5	36,0	5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	7,0	28,5	2	к/к
Итого за прием пищи:	**385**	**13,6**	**12,3**	**29,2**	**283,3**		
Всего за день:		**58,3**	**48,1**	**177,6**	**1 404,6**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	6,2	5,1	21,7	156,7	189	2008
БАТОН С МАСЛОМ	25/10	2,1	8,8	13,3	142,3	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	1,4	1,5	11,2	64,6	433	2008
Итого за прием пищи:	**355**	**9,6**	**15,3**	**46,2**	**363,6**		
II Завтрак							
КЕФИР	130	4,5	3,8	6,0	75,8	435	2008
БУБЛИК КУБАНСКИЙ	25	2,0	1,5	17,3	77,5	10	
Итого за прием пищи:	**155**	**6,5**	**5,3**	**23,3**	**153,3**		
Обед							
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200/20	3,5	2,1	18,3	106,4	86	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	100	16,0	17,0	11,6	261,4	311	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,5	3,6	1,7	41,5	23	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	170	0,2	0,2	9,8	42,5	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,1	0,3	16,5	79,2	5	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,4	12,0	60,0	6	2008
Итого за прием пищи:	**598**	**24,3**	**23,6**	**69,9**	**590,9**		
Полдник							
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	5,4	4,5	31,4	187,9	485	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,2	4,4	8,2	93,1	434	2008
Итого за прием пищи:	**230**	**10,6**	**8,9**	**39,6**	**281,0**		
Всего за день:		**51,0**	**53,1**	**179,0**	**1 388,8**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	6,2	4,5	18,6	140,8	94	2012
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/10/10	3,9	11,5	10,7	164,1	8	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	0,2	0,0	7,4	30,4	9	к/к
Итого за прием пищи:	**410**	**10,3**	**16,0**	**36,8**	**335,3**		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4,5	3,8	6,0	75,8	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26,0	146,0	3	к/к
Итого за прием пищи:	**185**	**7,1**	**7,2**	**32,0**	**221,7**		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С СМЕТАНОЙ	250	2,4	2,8	17,2	104,8	83	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,0	2,4	13,4	86,8	181	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	85	18,7	18,1	2,0	245,7	289	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,2	2,0	20,6	348	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	19	к/к
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	170	0,2	0,2	9,8	42,5	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,1	0,3	16,5	79,2	5	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,4	12,0	60,0	6	2008
Итого за прием пищи:	**743**	**29,2**	**25,5**	**74,1**	**646,6**		
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	14,3	11,4	24,3	257,6	225	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	6,7	27,4	2	к/к
Итого за прием пищи:	**270**	**14,4**	**11,4**	**31,0**	**284,9**		
Всего за день:		**61,0**	**60,0**	**174,0**	**1 488,5**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,9	3,8	13,5	112,4	113	2008
БАТОН С МАСЛОМ	25/10	2,0	8,5	13,3	140,1	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	2,4	2,6	18,0	105,3	396	2012
Итого за прием пищи:	**455**	**9,3**	**14,9**	**44,9**	**357,7**		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	190	0,0	0,0	6,7	26,6	399	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	155	0,6	0,6	15,2	72,9	387	2008
Итого за прием пищи:	**345**	**0,6**	**0,6**	**21,8**	**99,5**		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/30	9,1	8,3	17,1	178,9	83	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	12,9	10,2	15,1	201,6	298	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	2,6	15,4	94,7	335	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,2	2,0	20,6	348	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,1	20	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	170	0,2	0,2	9,8	42,5	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,1	0,3	16,5	79,2	5	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,4	12,0	60,0	6	2008
Итого за прием пищи:	**818**	**29,7**	**23,3**	**89,8**	**689,5**		
Полдник							
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	9,6	6,6	29,5	215,3	453	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	6,6	26,7	2	к/к
Итого за прием пищи:	**250**	**9,6**	**6,6**	**36,1**	**241,9**		
Всего за день:		**49,3**	**45,3**	**192,6**	**1 388,7**		

Авраменко Татьяна
08.07.2022 15:32 (MSK), Простая подпись