

СОГЛАСОВАНО  
на совете по питанию  
"18" \_\_сентября\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ д/с № 9

Протокол № \_\_3\_\_

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	145	4.20	7.18	13.55	136.26	185	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	1.52	5.38	9.77	93.78	1	2012
ЧАЙ	180	0.08	0.00	3.94	16.06	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5.80</b>	<b>12.56</b>	<b>27.26</b>	<b>246.10</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	154	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.39</b>	<b>0.39</b>	<b>9.51</b>	<b>45.59</b>		
<b>Обед</b>							
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6.88	7.04	9.69	129.92	83	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7.93	8.28	2.36	115.83	278	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	2.36	3.08	15.07	97.52	205	2012
САЛАТ ИЗ ГОРШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.16	1.14	2.62	25.35	32	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.00	0.00	5.50	21.98	379	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.85	0.15	12.17	57.43	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	204	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>22.17</b>	<b>19.95</b>	<b>60.13</b>	<b>509.22</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	18.90	16.95	39.76	395.76	237	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1.45	0.00	17.78	81.63	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>337</b>	<b>20.35</b>	<b>16.95</b>	<b>57.54</b>	<b>477.39</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.71</b>	<b>49.85</b>	<b>154.44</b>	<b>1,278.30</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6.67	12.38	19.55	217.45	14	2012
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	20/14	1.55	0.58	18.68	86.31	3	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2.70	2.33	8.64	66.97	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>344</b>	<b>10.92</b>	<b>15.29</b>	<b>46.87</b>	<b>370.73</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	130	3.66	3.15	5.04	66.83	401	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>3.66</b>	<b>3.15</b>	<b>5.04</b>	<b>66.83</b>		
<b>Обед</b>							
СУП С КРУПОЙ	150	7.20	7.39	19.91	180.83	80	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60	12.36	11.63	8.99	189.95	286	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	70	0.88	4.22	3.58	57.48	23	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.18	0.18	9.81	42.69	405	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.11	0.09	7.30	34.46	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	205	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>23.72</b>	<b>23.77</b>	<b>62.31</b>	<b>566.60</b>		
<b>Полдник</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	140	4.33	4.30	16.64	123.30	414	2012
ЧАЙ	150	0.08	0.00	3.55	14.51	393	2012
БАТОН	20	1.49	0.58	9.72	50.25	214	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>5.90</b>	<b>4.88</b>	<b>29.91</b>	<b>188.06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.20</b>	<b>47.09</b>	<b>144.13</b>	<b>1,192.22</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИЙНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.76	7.45	19.92	166.54	93	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.08	0.00	6.68	27.48	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.48	0.12	9.73	45.94	312	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>6.32</b>	<b>7.57</b>	<b>36.33</b>	<b>239.96</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.08	2.55	8.45	69.73	397	2012
ПЕЧЕНЬЕ	14	1.00	1.28	9.93	21.46	242	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>164</b>	<b>4.08</b>	<b>3.83</b>	<b>18.38</b>	<b>91.19</b>		
<b>Обед</b>							
СУП ГОРОХОВЫЙ	150	5.19	3.39	13.42	105.28	86	2012
ГОЛУБЦЫ ПО ВЕНГЕРСКИ	160	13.30	11.54	17.44	228.77	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.18	0.18	9.35	40.99	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.85	0.15	12.17	57.43	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.66	0.09	4.24	20.40	204	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>21.18</b>	<b>15.35</b>	<b>56.62</b>	<b>452.87</b>		
<b>Полдник</b>							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	1.78	1.92	9.34	62.82	137	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0.25	0.00	5.17	21.69	390	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	204	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>3.35</b>	<b>2.10</b>	<b>22.99</b>	<b>125.30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.93</b>	<b>28.85</b>	<b>134.32</b>	<b>909.32</b>		

#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	145	4.50	7.26	14.92	143.63	185	2012
ЧАЙ	150	0.08	0.00	3.55	14.51	393	2012
БАТОН	20	1.49	0.58	9.72	50.25	214	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>6.07</b>	<b>7.84</b>	<b>28.19</b>	<b>208.39</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	154	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.39</b>	<b>0.39</b>	<b>9.51</b>	<b>45.59</b>		
<b>Обед</b>							
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ	150	4.17	6.14	13.64	133.20	78	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	60	14.55	11.60	10.12	203.06	276	2012
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	70	0.65	0.08	2.02	11.31	7	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.20	2.55	10.06	76.69	391	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.85	0.15	12.17	57.43	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	204	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>26.41</b>	<b>20.78</b>	<b>60.73</b>	<b>542.88</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	20.01	15.63	42.80	394.83	129	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.80	2.30	7.98	64.49	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>22.81</b>	<b>17.93</b>	<b>50.78</b>	<b>459.32</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.68</b>	<b>46.94</b>	<b>149.21</b>	<b>1,256.18</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	160	4.29	6.60	19.58	155.70	94	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	1.52	4.58	9.76	86.52	1	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0.08	0.00	7.95	32.67	392	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>5.89</b>	<b>11.18</b>	<b>37.29</b>	<b>274.89</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	130	3.66	3.15	5.04	66.83	401	2012
ВАФЛИ	14	0.39	0.46	10.82	49.56	8	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>144</b>	<b>4.05</b>	<b>3.61</b>	<b>15.86</b>	<b>116.39</b>		
<b>Обед</b>							
СУП С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ	150	6.17	7.48	9.69	131.08	82	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	1.70	3.91	4.46	59.86	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1.94	4.21	12.66	96.58	321	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	1.01	2.00	4.89	42.22	117	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.18	0.18	9.81	42.69	405	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.85	0.15	12.17	57.43	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	204	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>14.84</b>	<b>18.19</b>	<b>66.40</b>	<b>491.05</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	8.92	5.33	48.79	278.48	467	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1.45	0.00	17.78	81.63	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>267</b>	<b>10.37</b>	<b>5.33</b>	<b>66.57</b>	<b>360.11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.15</b>	<b>38.31</b>	<b>186.12</b>	<b>1,242.44</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ	140	4.80	7.87	17.69	161.18	416	2012
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	20/14	1.55	0.58	18.68	86.31	3	2012
ЧАЙ	160	0.08	0.00	3.55	14.51	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>334</b>	<b>6.43</b>	<b>8.45</b>	<b>39.92</b>	<b>262.00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	154	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.39</b>	<b>0.39</b>	<b>9.51</b>	<b>45.59</b>		
<b>Обед</b>							
СУП С КЛЕЦКАМИ	150	5.82	6.07	22.12	166.68	85	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	80	12.78	13.79	7.99	207.07	291	2012
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.15	2.01	3.18	35.31	5	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.00	0.00	9.68	38.70	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.85	0.15	12.17	57.43	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	204	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>23.59</b>	<b>22.28</b>	<b>67.86</b>	<b>566.38</b>		
<b>Полдник</b>							
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	17.34	8.48	12.29	211.92	292	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	1.77	5.09	12.57	103.23	181	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1.45	0.00	17.78	81.63	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>357</b>	<b>20.56</b>	<b>13.57</b>	<b>42.64</b>	<b>396.78</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.97</b>	<b>44.69</b>	<b>159.93</b>	<b>1,270.75</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	160	3.75	5.76	17.13	136.04	94	2012
ЧАЙ	180	0.08	0.00	3.55	14.51	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.28	0.17	8.22	39.57	204	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>5.11</b>	<b>5.93</b>	<b>28.90</b>	<b>190.12</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	130	3.66	3.15	5.04	66.83	401	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>130</b>	<b>3.66</b>	<b>3.15</b>	<b>5.04</b>	<b>66.83</b>		
<b>Обед</b>							
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ	150	4.17	5.66	13.64	128.84	78	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	19.69	8.94	8.48	211.30	131	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1.94	4.21	12.66	96.58	321	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	70	0.88	4.22	3.58	57.48	23	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.16	0.15	9.26	40.03	405	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.33	0.27	21.90	103.37	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.66	0.09	4.24	20.40	204	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>30.83</b>	<b>23.54</b>	<b>73.76</b>	<b>658.00</b>		
<b>Полдник</b>							
ОЛАДЬИ	60	7.31	7.09	43.08	265.37	10	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.80	2.30	7.98	64.49	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>10.11</b>	<b>9.39</b>	<b>51.06</b>	<b>329.86</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.71</b>	<b>42.01</b>	<b>158.76</b>	<b>1,244.81</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	140	4.36	7.33	16.35	149.57	418	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	1.52	4.58	9.76	86.52	1	2012
ЧАЙ	150	0.08	0.00	3.55	14.51	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>5.96</b>	<b>11.91</b>	<b>29.66</b>	<b>250.60</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	20	1.90	6.73	9.78	107.48	4	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	154	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2.30</b>	<b>7.13</b>	<b>19.58</b>	<b>154.48</b>		
<b>Обед</b>							
СУП РЫБНЫЙ	150	1.24	2.64	9.29	66.20	81	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	8.74	9.06	21.89	204.44	304	2012
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	70	0.65	0.08	2.02	11.31	7	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.18	0.18	9.81	42.69	405	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.85	0.15	12.17	57.43	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.66	0.09	4.24	20.40	204	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>13.32</b>	<b>12.20</b>	<b>59.42</b>	<b>402.47</b>		
<b>Полдник</b>							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.20	4.71	0.29	64.31	213	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1.94	4.21	12.66	96.58	321	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.55	2.06	8.16	61.93	394	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9.69</b>	<b>10.98</b>	<b>21.11</b>	<b>222.82</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31.27</b>	<b>42.22</b>	<b>129.77</b>	<b>1,030.37</b>		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША "ДРУЖБА"	140	4.05	5.87	16.89	137.29	180	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/3/10	3.99	6.14	9.74	110.99	79	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.00	0.00	5.51	22.04	379	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>353</b>	<b>8.04</b>	<b>12.01</b>	<b>32.14</b>	<b>270.32</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	154	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.39</b>	<b>0.39</b>	<b>9.51</b>	<b>45.59</b>		
<b>Обед</b>							
БОРЩ С МЯСОМ	150	5.39	5.90	17.62	151.95	62	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	3.29	5.49	7.05	90.97	255	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.63	2.95	3.69	43.85	33	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1.94	4.21	12.66	96.58	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.07	0.07	11.31	46.51	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.11	0.09	7.30	34.46	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	204	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>14.42</b>	<b>18.97</b>	<b>72.35</b>	<b>525.51</b>		
<b>Полдник</b>							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	140	4.33	4.30	16.64	123.30	414	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1.45	0.00	17.78	81.63	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>327</b>	<b>5.78</b>	<b>4.30</b>	<b>34.42</b>	<b>204.93</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28.63</b>	<b>35.67</b>	<b>148.42</b>	<b>1,046.35</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11.22	14.70	3.59	191.93	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.00	4.70	4.07	62.87	208	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.18	0.18	9.81	42.69	405	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.32	0.18	8.48	40.79	204	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.72</b>	<b>19.76</b>	<b>25.95</b>	<b>338.28</b>		
<b>II Завтрак</b>							
КЕФИР	130	3.66	3.15	5.04	66.83	401	2012
ПЕЧЕНЬЕ	14	1.00	1.28	9.93	21.46	242	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>144</b>	<b>4.66</b>	<b>4.43</b>	<b>14.97</b>	<b>88.29</b>		
<b>Обед</b>							
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6.88	7.04	9.69	129.92	83	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	75	7.89	7.11	5.28	117.65	336	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.06	2.43	9.83	74.07	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.91	0.16	12.55	59.21	312	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	204	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>21.73</b>	<b>17.00</b>	<b>50.07</b>	<b>442.04</b>		
<b>Полдник</b>							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/23	18.49	18.54	41.25	413.00	235	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.80	2.30	7.98	64.49	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>293</b>	<b>21.29</b>	<b>20.84</b>	<b>49.23</b>	<b>477.49</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.40</b>	<b>62.03</b>	<b>140.22</b>	<b>1,346.10</b>		

