



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Центр развития ребенка –
детский сад №140» г.о. Самара
Барсукова Н.И.

Цикличное меню

МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №140» г.о. Самара

**для организации питания детей в возрасте от 2 до 3 лет с 12 – ти часовым пребыванием
в весенне – летнем периоде**

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 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	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3.7	4.2	13.8	109.0	0.10	0.40	0.00	0.40	90.40	23.60	93.40	0.60	150	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	180	0.3	0.0	7.1	29.4	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	5.00	7.90	0.20	131	2012	
БАТОН С МАСЛОМ	20/7	1.5	6.4	10.4	104.8	0.00	0.00	0.10	0.20	4.60	2.60	14.30	0.20	1	2008	
Итого за прием пищи:	357	5.5	10.6	31.3	243.2	0.10	0.40	0.10	0.60	104.50	31.20	115.60	1.00			
II Завтрак																
ЙОГУРТ	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00	420	2012	
Итого за прием пищи:	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00			
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0.5	0.1	1.0	7.8	0.00	3.00	0.00	0.00	13.80	8.40	14.40	0.40	10	2008	
ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/11/7	4.1	5.3	8.6	103.5	0.00	8.30	0.20	0.00	44.60	20.80	62.30	1.20	179	2008	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРАМИ	110/50	12.4	13.7	11.8	218.5	0.10	6.20	0.20	0.30	20.60	26.90	133.00	1.70	250	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	10.0	48.0	0.00	36.00	0.10	0.00	11.10	2.80	1.40	0.30	301	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.00	0.00	0.30	3.50	5.00	12.60	0.30		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008	
Итого за прием пищи:	563	21.0	19.7	55.9	494.9	0.20	53.50	0.50	1.50	100.80	71.50	258.50	5.50			
Полдник																
КРЕНДЕЛЁК В САХАРЕ	50	5.7	7.2	35.0	225.7	0.10	0.00	0.00	2.60	19.90	8.60	52.60	0.60	400	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.2	1.8	8.7	60.2	0.00	0.40	0.00	0.00	82.20	11.30	58.40	0.60	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	200	7.9	9.0	43.7	285.9	0.10	0.40	0.00	2.60	102.10	19.90	111.00	1.20			
Ужин																
МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ	200	3.1	3.6	12.0	94.3	0.00	0.40	0.00	0.20	87.00	11.00	64.20	0.30	112	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	185	2.4	2.0	8.5	62.1	0.00	0.40	0.00	0.00	82.70	14.10	61.10	0.40	130	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.00	0.00	0.30	3.50	5.00	12.60	0.30		2008	
Итого за прием пищи:	400	6.6	5.7	28.0	191.9	0.00	0.80	0.00	0.50	173.20	30.10	137.90	1.00			
Всего за день:		43.7	47.4	163.3	1 270.7	0.40	55.40	0.60	5.20	582.60	163.90	699.00	8.70			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	6.0	8.8	4.4	122.1	0.00	0.50	0.10	1.40	106.00	13.20	113.80	0.70	115	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0.9	0.1	1.9	11.6	0.00	1.20	0.00	0.40	5.40	5.70	16.70	0.20	15	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.1	0.0	6.1	24.7	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	3.90	4.40	0.50	к/к	к/к
БАТОН С МАСЛОМ	20/7	1.5	6.4	10.1	103.2	0.00	0.00	0.10	0.20	4.20	2.30	13.00	0.20	2	2008
Итого за прием пищи:	352	8.5	15.3	22.5	261.6	0.00	1.70	0.20	2.00	125.70	25.10	147.90	1.60		
II Завтрак															
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.7	2.3	35.7	0.00	2.10	0.10	0.00	12.30	4.50	11.10	0.20	14	2008
СУП РЫБНЫЙ	150/35	13.2	5.6	9.0	139.0	0.20	4.60	0.20	0.00	37.80	32.20	144.80	1.20	230	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	160	22.9	31.2	23.0	463.3	0.10	1.10	0.10	3.60	38.40	32.10	222.40	2.90	255	2008
СОУС КРАСНЫЙ	20	0.5	1.9	2.6	30.0	0.00	0.90	0.10	0.80	4.70	3.80	7.40	0.10	274	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	300	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.00	0.00	0.30	3.50	5.00	12.60	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	600	40.9	41.9	67.2	808.3	0.40	8.70	0.50	5.60	110.10	86.60	433.10	6.30		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	5.00	22.50	0.50		2008
КЕФИР	175	5.1	4.4	7.0	92.8	0.10	1.20	0.00	0.10	210.00	24.50	166.30	0.20	430	2008
Итого за прием пищи:	200	7.0	6.9	25.6	197.1	0.10	1.20	0.00	0.10	217.30	29.50	188.80	0.70		
Ужин															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	3.8	3.9	15.0	111.2	0.00	0.40	0.00	0.30	93.30	19.20	86.40	0.50	151	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	6.1	26.2	0.00	1.40	0.00	0.00	10.60	2.60	1.80	0.10	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	14	2008
Итого за прием пищи:	410	7.7	7.0	31.1	221.2	0.00	1.90	0.00	0.70	196.50	31.90	155.00	1.10		
Всего за день:		64.5	71.5	156.2	1 535.2	0.50	23.50	0.70	9.00	665.60	181.10	935.80	11.90		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ТВОРОЖНО - ЯБЛОЧНЫЙ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	115/30	20.0	13.9	15.9	279.3	0.00	1.00	0.10	0.30	182.50	25.10	217.20	0.90	201	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.5	2.1	9.6	68.6	0.00	0.40	0.00	0.00	87.20	14.70	65.00	0.40	130	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/7	1.5	6.4	10.4	104.8	0.00	0.00	0.10	0.20	4.60	2.60	14.30	0.20	1	2008
Итого за прием пищи:	352	24.0	22.4	35.9	452.7	0.00	1.40	0.20	0.50	274.30	42.40	296.50	1.50		
II Завтрак															
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	100	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	0.90	0.00	0.00	300	2008
Итого за прием пищи:	100	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	0.90	0.00	0.00		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150/10	7.3	5.5	12.5	128.3	0.20	3.90	0.20	1.00	35.20	26.20	86.80	1.80	171	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	30/40	7.2	10.7	1.9	132.2	0.00	0.90	0.10	2.30	7.90	10.40	63.20	0.90	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3.2	4.4	20.6	134.7	0.10	0.00	0.00	0.70	5.60	4.30	24.30	0.50	162	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.0	0.0	6.6	26.9	0.00	0.30	0.00	0.10	12.30	3.00	0.80	0.20	405	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.00	0.00	0.30	3.50	5.00	12.60	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	575	21.6	21.1	66.9	543.4	0.40	8.10	0.30	5.30	78.60	60.70	235.10	5.60		
Полдник															
"ВЫБОРГСКАЯ" СДОБА	50	5.7	8.0	35.0	233.0	0.10	0.00	0.00	2.60	20.00	8.60	52.80	0.60	401	2008
РЯЖЕНКА	150	4.4	3.8	6.3	81.0	0.00	0.50	0.00	0.00	186.00	21.00	138.00	0.20	431	2008
Итого за прием пищи:	200	10.1	11.8	41.3	314.0	0.10	0.50	0.00	2.60	206.00	29.60	190.80	0.80		
Ужин															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4.4	4.0	18.8	130.1	0.10	0.50	0.00	0.00	102.40	20.60	107.00	0.80	153	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.1	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	3.90	4.40	0.50	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
Итого за прием пищи:	405	6.0	4.1	34.0	198.4	0.10	0.50	0.00	0.40	117.10	31.10	128.20	1.70		
Всего за день:		61.7	59.4	183.0	1 527.9	0.60	10.50	0.50	8.80	680.20	164.70	850.60	9.60		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	3.2	3.6	13.5	100.0	0.00	0.40	0.00	0.30	86.60	11.20	65.60	0.20	155	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.4	1.8	10.6	68.7	0.00	0.40	0.00	0.00	83.20	12.80	61.90	0.30	131	2012	
БАТОН С МАСЛОМ	20/7	1.5	6.4	10.1	103.2	0.00	0.00	0.10	0.20	4.20	2.30	13.00	0.20	2	2008	
Итого за прием пищи:	357	7.1	11.8	34.2	271.9	0.00	0.80	0.10	0.50	174.00	26.30	140.50	0.70			
II Завтрак																
ЙОГУРТ	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00	420	2012	
Итого за прием пищи:	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00			
Обед																
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0.3	1.5	0.9	18.3	0.00	0.70	0.00	0.60	6.90	3.90	8.20	0.20		2012	
СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10/7	3.9	5.3	7.9	99.1	0.00	4.10	0.20	0.00	42.50	20.30	60.30	1.20	178	2008	
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	60	21.2	11.8	6.0	214.5	0.20	0.60	0.00	2.20	29.00	31.90	204.40	0.90	231	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.5	3.6	27.0	150.5	0.00	0.00	0.00	0.30	3.10	16.90	51.40	0.40	315	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	1.40	0.00	0.00	300	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.00	0.00	0.30	3.50	5.00	12.60	0.30		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008	
Итого за прием пищи:	572	31.6	22.7	72.1	622.7	0.30	5.40	0.20	4.30	98.80	87.00	371.70	4.60			
Полдник																
СУХАРИКИ	30	2.2	0.9	14.9	76.2	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	3.50	17.60	0.30	6	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4.8	4.2	8.0	89.0	0.10	0.90	0.00	0.00	173.40	19.00	122.40	0.20	110	2008	
Итого за прием пищи:	200	7.0	5.1	22.9	165.2	0.10	0.90	0.00	0.00	178.50	22.50	140.00	0.50			
Ужин																
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ТОМАТОМ	200	3.5	6.8	11.8	123.7	0.00	29.50	0.50	2.40	84.30	34.60	70.00	2.00	271	2008	
КИСЕЛЬ	180	0.0	0.0	12.7	50.2	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.60	1.80	0.00	303	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	14	2008	
Итого за прием пищи:	410	7.3	9.9	34.5	257.7	0.00	29.60	0.50	2.80	185.40	46.30	138.60	2.50			
Всего за день:		55.7	51.9	168.1	1 372.3	0.40	37.00	0.80	7.60	738.70	193.30	866.80	8.30			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МУЧНОЙ КРОШКОЙ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	115/30	20.9	14.8	22.4	316.9	0.00	0.30	0.10	0.50	176.50	24.70	220.50	0.60	200	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.1	0.0	6.1	24.7	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	3.90	4.40	0.50	к/к	к/к
БАТОН С МАСЛОМ	20/7	1.5	6.4	10.4	104.8	0.00	0.00	0.10	0.20	4.60	2.60	14.30	0.20	1	2008
Итого за прием пищи:	357	22.5	21.2	38.9	446.4	0.00	0.30	0.20	0.70	191.20	31.20	239.20	1.30		
II Завтрак															
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0.6	2.5	3.1	38.0	0.00	1.80	0.00	1.10	10.50	6.90	14.80	0.50	11	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150/11	5.3	5.9	15.1	134.9	0.00	2.80	0.10	0.70	29.10	15.60	63.00	1.00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ КУР	160	12.4	20.3	8.4	267.0	0.00	1.30	0.10	2.40	94.40	21.10	166.90	1.30	251	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.1	0.0	6.0	25.7	0.00	1.20	0.00	0.00	8.90	2.20	1.50	0.10	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.00	0.00	0.30	3.50	5.00	12.60	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	556	22.1	29.2	57.1	582.7	0.10	7.10	0.20	5.40	153.60	58.40	293.60	4.80		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	5.00	22.50	0.50		2008
БИФИДОК	175	6.0	4.4	9.6	106.8	0.40	1.20	0.00	0.00	189.00	28.00	166.30	0.20	432	2008
Итого за прием пищи:	200	7.9	6.9	28.2	211.1	0.40	1.20	0.00	0.00	196.30	33.00	188.80	0.70		
Ужин															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	3.9	4.0	16.9	119.3	0.00	0.50	0.00	0.00	106.60	17.30	107.90	0.40	152	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	185	0.3	0.1	9.1	44.2	0.00	36.00	0.10	0.00	12.30	3.00	1.40	0.30	301	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
Итого за прием пищи:	405	5.7	4.2	36.0	210.9	0.00	36.50	0.10	0.40	123.50	26.90	126.10	1.10		
Всего за день:		58.6	61.9	170.0	1 498.1	0.50	55.10	0.50	7.10	680.60	157.50	858.70	10.10		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3.8	2.9	24.0	136.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.30	5.00	28.00	0.60	162	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	0.00	2.80	0.10	0.00	16.40	6.00	14.80	0.30	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.4	1.8	10.6	68.7	0.00	0.40	0.00	0.00	82.80	12.70	61.90	0.30	131	2012
БАТОН С МАСЛОМ	20/7	1.5	6.4	10.4	104.8	0.00	0.00	0.10	0.20	4.60	2.60	14.30	0.20	1	2008
Итого за прием пищи:	357	8.5	14.7	48.1	357.6	0.10	3.20	0.20	1.00	110.10	26.30	119.00	1.40		
II Завтрак															
ЙОГУРТ	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00	420	2012
Итого за прием пищи:	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0.5	0.1	1.0	7.8	0.00	3.00	0.00	0.00	13.80	8.40	14.40	0.40	10	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/11/6	4.3	5.5	10.2	110.9	0.10	5.10	0.20	0.10	33.00	20.10	66.40	1.10	170	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	110/50	13.7	20.9	21.7	329.7	0.00	1.20	0.30	2.50	20.80	28.70	148.00	1.40	252	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	10.0	48.0	0.00	36.00	0.10	0.00	11.10	2.80	1.40	0.30	301	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.00	0.00	0.30	3.50	5.00	12.60	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	562	22.5	27.1	67.4	613.5	0.20	45.30	0.60	3.80	89.40	72.60	277.60	5.10		
Полдник															
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	5.4	7.2	32.6	215.3	0.10	0.00	0.00	2.60	19.50	8.30	51.10	0.50	402 /Ясп и	к/к
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	3.7	7.0	78.6	0.10	0.80	0.00	0.00	153.00	16.80	108.00	0.20	110	2008
Итого за прием пищи:	200	9.7	10.9	39.6	293.9	0.20	0.80	0.00	2.60	172.50	25.10	159.10	0.70		
Ужин															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ТОМАТОМ	200	3.5	6.8	11.8	123.7	0.00	29.50	0.50	2.40	84.30	34.60	70.00	2.00	271	2008
КИСЕЛЬ	185	0.0	0.0	12.7	50.2	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.60	1.80	0.00	303	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.00	0.00	0.30	3.50	5.00	12.60	0.30		2008
Итого за прием пищи:	400	4.6	6.9	32.0	209.4	0.00	29.50	0.50	2.70	96.30	41.20	84.40	2.30		
Всего за день:		48.0	62.0	191.5	1 529.2	0.50	79.10	1.30	10.10	570.30	176.40	716.10	9.50		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	6.0	9.8	4.4	130.8	0.00	0.50	0.10	1.90	106.00	13.20	113.90	0.70	115	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0.9	0.1	1.9	11.6	0.00	1.20	0.00	0.40	5.40	5.70	16.70	0.20	15	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.1	0.0	6.1	24.7	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	3.90	4.40	0.50	к/к	к/к
БАТОН С МАСЛОМ	20/7	1.5	6.4	10.4	104.8	0.00	0.00	0.10	0.20	4.60	2.60	14.30	0.20	2	2008
Итого за прием пищи:	352	8.5	16.3	22.8	271.9	0.00	1.70	0.20	2.50	126.10	25.40	149.30	1.60		
II Завтрак															
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0.6	2.5	3.1	38.0	0.00	1.80	0.00	1.10	10.50	6.90	14.80	0.50	11	2008
СУП РЫБНЫЙ	150/30	13.2	5.6	9.0	139.0	0.20	4.60	0.20	0.00	37.80	32.20	144.80	1.20	230	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С МЯСОМ	110/50	8.4	8.8	12.0	160.7	0.10	5.90	0.10	0.40	15.80	24.40	100.30	1.60	276	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	300	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.00	0.00	0.30	3.50	5.00	12.60	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	575	25.9	17.4	54.4	478.0	0.40	12.30	0.30	2.70	81.00	77.50	307.30	5.20		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	5.00	22.50	0.50		2008
КЕФИР	175	5.1	4.4	7.0	92.8	0.10	1.20	0.00	0.10	210.00	24.50	166.30	0.20	430	2008
Итого за прием пищи:	200	7.0	6.9	25.6	197.1	0.10	1.20	0.00	0.10	217.30	29.50	188.80	0.70		
Ужин															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4.4	4.1	17.9	126.5	0.00	0.50	0.00	0.00	106.80	20.10	105.90	0.70	153	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	6.1	26.2	0.00	1.40	0.00	0.00	10.60	2.60	1.80	0.10	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	14	2008
Итого за прием пищи:	410	8.3	7.2	34.0	236.5	0.00	2.00	0.00	0.40	210.00	32.80	174.50	1.30		
Всего за день:		50.1	48.2	146.6	1 230.5	0.50	27.20	0.50	6.30	650.40	173.20	830.90	11.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ТВОРОЖНО-ГРУШЕВЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	115/30	20.1	13.9	16.3	281.4	0.00	0.70	0.10	0.30	183.40	25.70	219.10	0.90	202	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.4	2.0	9.4	66.0	0.00	0.40	0.00	0.00	82.10	14.10	61.40	0.40	130	2008
БАТОН С МАСЛОМ	20/7	1.5	6.4	10.4	104.8	0.00	0.00	0.10	0.20	4.60	2.60	14.30	0.20	1	2008
Итого за прием пищи:	352	24.0	22.3	36.1	452.2	0.00	1.10	0.20	0.50	270.10	42.40	294.80	1.50		
II Завтрак															
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	100	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	0.90	0.00	0.00	300	2008
Итого за прием пищи:	100	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	0.90	0.00	0.00		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008
РАССОЛЬНИК НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10/7	5.9	6.4	11.3	129.8	0.10	4.70	0.20	0.20	36.30	22.90	85.40	1.50	175	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	10.5	12.2	6.1	175.2	0.00	0.20	0.00	2.10	16.10	13.20	98.00	1.40	257	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	110	9.3	3.1	19.5	143.0	0.20	0.00	0.00	3.90	37.00	33.80	85.50	2.60	161	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0.0	0.0	6.6	26.9	0.00	0.30	0.00	0.10	12.30	3.00	0.80	0.20	405	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.00	0.00	0.30	3.50	5.00	12.60	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	562	29.6	22.2	68.8	596.2	0.40	8.20	0.20	7.50	119.30	89.70	329.70	7.90		
Полдник															
СУХАРИКИ	30	2.2	0.9	14.9	76.2	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	3.50	17.60	0.30	6	2008
РЯЖЕНКА	170	4.9	4.3	7.1	91.8	0.00	0.50	0.00	0.00	210.80	23.80	156.40	0.20	431	2008
Итого за прием пищи:	200	7.1	5.2	22.0	168.0	0.00	0.50	0.00	0.00	215.90	27.30	174.00	0.50		
Ужин															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4.5	5.7	17.6	140.8	0.10	0.50	0.00	0.60	113.50	29.60	116.80	0.60	150	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0.1	0.0	5.2	20.9	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	4.00	4.40	0.50	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
Итого за прием пищи:	405	6.1	5.8	32.8	209.1	0.10	0.50	0.00	1.00	128.40	40.20	138.00	1.50		
Всего за день:		66.8	55.5	164.6	1 444.9	0.50	10.30	0.40	9.00	737.90	200.50	936.50	11.40		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3.1	3.3	13.2	95.6	0.00	0.40	0.00	0.00	90.00	14.40	74.50	0.20	156	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2.4	2.5	17.5	101.6	0.00	0.10	0.00	0.10	92.30	14.20	67.00	0.30	Ясли	
БАТОН С МАСЛОМ	20/7	1.5	6.4	10.1	103.2	0.00	0.00	0.10	0.20	4.20	2.30	13.00	0.20	2	2008
Итого за прием пищи:	357	7.0	12.2	40.8	300.4	0.00	0.50	0.10	0.30	186.50	30.90	154.50	0.70		
II Завтрак															
ЙОГУРТ	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00	420	2012
Итого за прием пищи:	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0.3	1.5	0.9	18.3	0.00	0.70	0.00	0.60	6.90	3.90	8.20	0.20		2012
БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10/7	4.1	5.3	8.0	100.9	0.00	7.80	0.20	0.00	51.00	21.70	62.70	1.20	176	2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	160	25.0	16.5	7.0	276.4	0.20	1.00	0.10	2.20	88.40	39.40	272.50	1.20	232	2012
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	13.6	54.0	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	1.50	1.80	0.00	303	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.00	0.00	0.30	3.50	5.00	12.60	0.30		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	562	33.1	23.8	54.0	566.7	0.30	9.50	0.30	4.00	164.70	79.10	392.60	4.50		
Полдник															
ПЛЮШКА С САХАРОМ	50	5.7	7.2	35.0	225.7	0.10	0.00	0.00	2.60	19.90	8.60	52.60	0.60	403	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	175	2.2	1.8	8.7	60.2	0.00	0.40	0.00	0.00	83.40	11.60	58.40	0.60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	225	7.9	9.0	43.7	285.9	0.10	0.40	0.00	2.60	103.30	20.20	111.00	1.20		
Ужин															
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МОЛОКОМ	200	4.3	3.7	23.3	144.5	0.20	10.60	0.00	0.10	78.00	33.90	114.20	1.30	270	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	9.1	44.2	0.00	36.00	0.10	0.00	12.30	3.00	1.40	0.30	301	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	4.60	6.60	16.80	0.40		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	14	2008
Итого за прием пищи:	410	8.4	6.9	42.4	272.5	0.20	46.70	0.10	0.50	182.90	47.00	182.40	2.10		
Всего за день:		59.1	54.3	185.3	1 480.3	0.60	57.40	0.50	7.40	739.40	188.40	916.50	8.50		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	6.0	9.8	4.4	130.8	0.00	0.50	0.10	1.90	106.00	13.20	113.90	0.70	115	2008	
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.9	0.1	1.9	11.6	0.00	1.20	0.00	0.40	5.40	5.70	16.70	0.20	16	2012	
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180/4	0.2	0.0	7.2	30.4	0.00	0.70	0.00	0.00	12.50	5.30	6.70	0.60	310	2012	
БАТОН С МАСЛОМ	20/7	1.5	6.4	10.4	104.8	0.00	0.00	0.10	0.20	4.60	2.60	14.30	0.20	1	2008	
Итого за прием пищи:	351	8.6	16.3	23.9	277.6	0.00	2.40	0.20	2.50	128.50	26.80	151.60	1.70			
II Завтрак																
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0.5	1.2	2.3	22.4	0.00	1.20	0.00	0.60	8.60	5.70	13.20	0.40	34	2012	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10/6	4.4	5.2	11.7	115.0	0.00	3.40	0.20	0.10	31.00	16.20	58.80	1.00	180	2008	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	20/30	6.6	8.2	1.1	106.1	0.00	0.30	0.00	0.50	10.50	7.00	58.10	0.50	258	2012	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ КРУПЫ	110	3.6	5.0	16.5	125.1	0.10	0.00	0.00	2.10	9.70	54.40	80.50	1.90	160	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	300	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.00	0.00	0.30	3.50	5.00	12.60	0.30		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60		2008	
Итого за прием пищи:	561	18.8	20.1	61.9	508.9	0.20	4.90	0.20	4.50	76.70	97.30	258.00	5.70			
Полдник																
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	5.00	22.50	0.50		2008	
БИФИДОК	175	6.0	4.4	9.6	106.8	0.40	1.20	0.00	0.00	189.00	28.00	166.30	0.20	432	2008	
Итого за прием пищи:	200	7.9	6.9	28.2	211.1	0.40	1.20	0.00	0.00	196.30	33.00	188.80	0.70			
Ужин																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	3.9	4.1	15.2	113.8	0.00	0.50	0.00	0.30	98.20	19.70	90.00	0.50	151	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	185	2.4	2.0	8.5	62.1	0.00	0.40	0.00	0.00	82.20	14.00	61.10	0.40	130	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.00	0.00	0.00	0.30	3.50	5.00	12.60	0.30		2008	
Итого за прием пищи:	400	7.4	6.2	31.2	211.4	0.00	0.90	0.00	0.60	183.90	38.70	163.70	1.20			
Всего за день:		43.1	49.9	155.0	1 256.0	0.60	19.40	0.40	8.20	601.40	203.80	773.10	11.50			

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 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	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.1	5.1	19.4	144.3	0.10	0.50	0.00	0.60	110.50	34.70	127.70	0.80	150	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	180	0.3	0.0	8.4	34.6	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	5.70	9.50	0.20	131	2012
БАТОН С МАСЛОМ	30/8	2.3	7.5	15.5	138.4	0.00	0.00	0.10	0.20	6.70	3.90	21.00	0.30	1	2008
Итого за прием пищи:	418	7.7	12.6	43.3	317.3	0.10	0.50	0.10	0.80	127.10	44.30	158.20	1.30		
II Завтрак															
ЙОГУРТ	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00	420	2012
Итого за прием пищи:	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.8	0.1	1.7	13.0	0.00	5.00	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00	0.60	10	2008
ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/13/8	5.3	6.1	11.5	126.6	0.10	12.30	0.20	0.20	63.30	28.30	81.90	1.50	179	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРАМИ	130/70	16.7	20.7	17.1	322.5	0.20	9.00	0.40	0.60	29.60	38.60	184.90	2.30	250	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.5	0.2	13.4	65.7	0.00	56.00	0.10	0.00	15.00	3.80	2.20	0.40	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	4.10	5.90	15.10	0.40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.10	0.00	0.00	1.10	9.00	9.50	43.50	2.00		2008
Итого за прием пищи:	701	28.1	27.6	74.6	675.8	0.40	82.30	0.70	2.30	144.00	100.10	351.60	7.20		
Полдник															
КРЕНДЕЛЁК В САХАРЕ	70	6.3	8.5	39.6	258.8	0.10	0.10	0.00	3.00	26.30	9.90	61.80	0.60	400	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.3	1.9	9.8	66.7	0.00	0.40	0.00	0.00	89.00	12.70	62.80	0.60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	250	8.6	10.4	49.4	325.5	0.10	0.50	0.00	3.00	115.30	22.60	124.60	1.20		
Ужин															
МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ	230	4.9	4.3	21.3	144.2	0.00	0.50	0.00	0.40	110.20	15.10	88.00	0.50	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.8	2.2	11.0	75.8	0.00	0.40	0.00	0.00	92.70	16.30	70.00	0.40	130	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	4.10	5.90	15.10	0.40		2008
Итого за прием пищи:	450	9.2	6.6	42.0	266.0	0.00	0.90	0.00	0.80	207.00	37.30	173.10	1.30		
Всего за день:		56.3	59.6	213.7	1 639.4	0.60	84.50	0.80	6.90	695.40	215.50	883.50	11.00		