

СОГЛАСОВАНО

Советом по питанию
МБДОУ «Детский сад

«Теремок» с. Залесье»

«18» января 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ «Детский сад
«Теремок» с. Залесье»

В.Б. Андреева

«18» января 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ

***Цикличное 10-дневное меню на зимне-весенний период
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих с 10,5 часовым режимом пребывания муниципальное
бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад «Теремок»
с. Залесье (МБДОУ «Теремок» с. Залесье), в соответствии
с физиологическими нормами потребления продуктов***

МЕНЮ САД 1 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Омлет с сыром | 85 | 9,10 | 15,80 | 1,40 | 184,00 | 0,17 | 230 |
| | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,90 | 4,60 | 47,00 | 4,50 | 57 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 2,90 | 8,90 | 17,11 | 160,00 | 0,00 | 1 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,83 | 412 |
| | итого за прием | 395 | 12,84 | 27,62 | 33,31 | 432,00 | 7,50 | |
| Второй завтрак | Сок | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,40 | 77,09 | 3,60 | 389 |
| | Кондитерское изделие | 40 | 3,00 | 3,90 | 29,80 | 166,80 | | 112 |
| | итого за прием | 220 | 3,9 | 3,9 | 48,2 | 243,89 | 3,6 | |
| Обед | Соленый огурец | 60 | 0,45 | 0,00 | 1,50 | 8,10 | 3,00 | |
| | Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,16 | 2,26 | 13,72 | 84,00 | 6,60 | 88 |
| | Рыба тушеная с овощами | 80 | 7,66 | 3,85 | 2,20 | 74,00 | 1,96 | 261 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 7,50 | 5,30 | 33,50 | 211,30 | 0,00 | 330 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,63 | 8,11 | 15,72 | 146,20 | 0,00 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,00 | 0,40 | 394 |
| | итого за прием | 710 | 20,84 | 19,54 | 94,40 | 636,60 | 11,96 | |
| Полдник | Оладьи со сгущ. молоком | 140 | 6,52 | 3,71 | 40,47 | 221,00 | 0,10 | 432 |
| | Кисель из фруктово-ягодной | 200 | 0,19 | 0,08 | 48,40 | 218,40 | 2,80 | 396 |
| | Салат из моркови | 60 | 0,70 | 0,05 | 6,96 | 31,40 | 2,90 | 42 |
| | итого за прием | 400 | 7,41 | 3,84 | 95,83 | 470,80 | 5,80 | |
| | итого за день | 1 725 | 44,99 | 54,9 | 271,74 | 1783,3 | 28,86 | |

МЕНЮ САД 2 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------|-------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 200 | 9,99 | 9,76 | 40,35 | 289,00 | | 199 |
| | Какао с молоком | 200 | 6,00 | 4,68 | 26,02 | 170,30 | 0,34 | 416 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 2,90 | 8,90 | 17,11 | 160,00 | 0,00 | 1 |
| | итого за прием | 450 | 18,89 | 23,34 | 83,48 | 619,30 | 0,34 | |
| Второй завтрак | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | 386 |
| Обед | Соленый помидор | 60 | 0,70 | 0,10 | 1,00 | 8,10 | 6,00 | |
| | Борщ с картофелем | 200 | 1,40 | 3,90 | 10,20 | 81,60 | 8,24 | 63 |
| | Плов из курицы | 210 | 20,00 | 22,30 | 33,50 | 380,00 | 0,51 | 321 |
| | Компот из смородины | 200 | 0,30 | 0,12 | 22,20 | 90,80 | 25,80 | 393 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,63 | 8,11 | 15,72 | 146,20 | 0,00 | |
| | итого за прием | 720 | 25,03 | 34,53 | 82,62 | 706,70 | 40,55 | |
| Полдник | Печень по-строгановски | 80 | 7,40 | 4,05 | 4,80 | 90,40 | 1,50 | 104 |
| | Макаронные отварные | 130 | 4,80 | 3,90 | 22,90 | 145,90 | 0,00 | 335 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,83 | 412 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,92 | 0,32 | 6,30 | 32,20 | 0,00 | |
| | итого за прием | 430 | 13,24 | 8,29 | 44,20 | 309,50 | 4,33 | |
| | итого за день | 1 700 | 57,56 | 66,16 | 220,1 | 1679,5 | 55,22 | |

МЕНЮ САД 3 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Суп молоч с крупой гречн | 200 | 8,60 | 8,40 | 32,40 | 240,00 | | 199 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,58 | 5,65 | 21,57 | 165,80 | 1,17 | 414 |
| | Бутерброд с сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,00 | 0,11 | 3 |
| | итого за прием | 460 | 21,86 | 22,50 | 73,36 | 585,80 | 1,28 | |
| Второй завтрак | Плоды и ягоды свежие (бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10,00 | 386 |
| Обед | Суп с клецками | 200 | 1,60 | 2,50 | 10,00 | 72,80 | 2,60 | 91 |
| | Ленивые голубцы | 190 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 247,00 | 20,03 | 315 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,00 | 0,40 | 394 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,63 | 8,11 | 15,72 | 146,20 | 0,00 | |
| | итого за прием | 640 | 18,79 | 19,67 | 73,74 | 579,00 | 23,03 | |
| Полдник | Запеканка из творога со сгущ.молоком | 120 | 17,76 | 12,10 | 18,37 | 253,00 | 0,24 | 251 |
| | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92,00 | 0,54 | 420 |
| | итого за прием | 300,00 | 22,98 | 16,60 | 25,93 | 345,00 | 0,78 | |
| | итого за день | 1 500,00 | 65,13 | 59,27 | 194,03 | 1 604,80 | 35,09 | |

МЕНЮ САД 4 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------|-------------------------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша манная молоч жидкая | 200 | 6,70 | 6,30 | 28,14 | 207,90 | | 199 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,83 | 412 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 2,90 | 8,90 | 17,11 | 160,00 | 0,00 | 1 |
| | итого за прием | 450 | 9,72 | 15,22 | 55,45 | 408,9 | 2,83 | |
| Второй завтрак | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | 386 |
| Обед | Суп с пшеном | 200 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,20 | 6,60 | 86 |
| | Котлета курин. с соусом | 80 | 12,27 | 7,90 | 8,51 | 154,00 | 0,09 | 324 |
| | Овощное рагу | 155 | 1,79 | 9,24 | 11,17 | 135,00 | 8,27 | 148 |
| | Компот из смородины | 200 | 0,30 | 0,12 | 22,20 | 90,80 | 25,80 | 393 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,63 | 8,11 | 15,72 | 146,20 | 0,00 | |
| | итого за прием | 685,00 | 18,73 | 27,64 | 69,03 | 599,20 | 40,76 | |
| Полдник | Ленивые вареники | 110 | 14,79 | 7,42 | 24,83 | 225,00 | 0,19 | 244 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 2,90 | 8,90 | 17,11 | 160,00 | 0,00 | 1 |
| | Какао с молоком | 200 | 6,00 | 4,68 | 26,02 | 170,30 | 0,34 | 416 |
| | итого за прием | 360 | 23,69 | 21 | 67,96 | 555,3 | 0,53 | |
| | итого за день | 1 595 | 52,54 | 63,86 | 202,24 | 1607,4 | 54,12 | |

МЕНЮ САД 5 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------|----------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша осянная молочная | 200 | 9,34 | 11,42 | 33,31 | 264,80 | | 199 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,58 | 5,65 | 21,57 | 165,80 | 1,17 | 414 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 2,90 | 8,90 | 17,11 | 160,00 | 0,00 | 1 |
| | итого за прием | 450,00 | 18,82 | 25,97 | 71,99 | 590,60 | 1,17 | |
| Второй завтрак | Сок | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,40 | 77,09 | 3,60 | 389 |
| | Кондитерское изделие | 40 | 3,00 | 3,90 | 29,80 | 166,80 | | 112 |
| | итого за прием | 220 | 3,9 | 3,9 | 48,2 | 243,89 | 3,6 | |
| Обед | Салат из кукурузы консерв. | 60 | 1,70 | 3,70 | 3,80 | 59,80 | 5,60 | 12 |
| | Суп овощной | 200 | 3,42 | 1,62 | 8,36 | 61,20 | 14,30 | 41 |
| | Бефстроганов | 100 | 15,20 | 23,10 | 5,12 | 290,00 | 0,74 | 250 |
| | Картофель отварной | 150 | 2,90 | 4,40 | 22,90 | 142,40 | 21,00 | 336 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,63 | 8,11 | 15,72 | 146,20 | 0,00 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,00 | 0,40 | 394 |
| | итого за прием | 760,00 | 26,29 | 40,95 | 83,66 | 812,60 | 42,04 | |
| Полдник | Пирог открытый с повидлом | 100 | 6,2 | 3,2 | 55,3 | 275 | 0,08 | №414 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 113,00 | 2,46 | 419 |
| | Яблоко печенное | 85 | 0,32 | 0,32 | 27,90 | 116,00 | 3,48 | 403 |
| | итого за прием | 365,00 | 12,00 | 8,40 | 92,27 | 504,00 | 6,02 | |
| | итого за день | 1 795,00 | 61,01 | 79,22 | 296,12 | 2 151,09 | 52,83 | |

МЕНЮ САД 6 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Макароны отварные с сыром | 150 | 9,29 | 10,01 | 22,71 | 218,00 | 0,14 | 220 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 2,90 | 8,90 | 17,11 | 160,00 | 0,00 | 1 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,83 | 412 |
| | итого за прием | 400,00 | 12,31 | 18,93 | 50,02 | 419,00 | 2,97 | |
| Второй завтрак | Сок | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,40 | 77,09 | 3,60 | 389 |
| | Кондитерское изделие | 40 | 3,00 | 3,90 | 29,80 | 166,80 | | 112 |
| | итого за прием | 220 | 3,9 | 3,9 | 48,2 | 243,89 | 3,6 | |
| Обед | Соленый помидор | 60 | 0,70 | 0,10 | 1,00 | 8,10 | 6,00 | |
| | Суп с гречневой крупой | 200 | 1,58 | 2,20 | 11,70 | 72,60 | 6,60 | 86 |
| | Суфле из рыбы | 80 | 12,81 | 6,41 | 3,29 | 122,00 | 0,26 | 284 |
| | Рис отварной с овощами | 130 | 2,90 | 4,30 | 27,10 | 159,30 | 0,26 | 334 |
| | Компот из смородины | 200 | 0,30 | 0,12 | 22,20 | 90,80 | 25,80 | 393 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,63 | 8,11 | 15,72 | 146,20 | 0,00 | |
| | итого за прием | 720,00 | 20,92 | 21,24 | 81,01 | 599,00 | 38,92 | |
| Полдник | Пирожки с повидлом | 100 | 5,50 | 4,99 | 59,23 | 304,00 | 0,22 | 406 |
| | Кисель из фруктово-ягодной смеси | 200 | 0,19 | 0,08 | 48,40 | 218,40 | 2,80 | 396 |
| | итого за прием | 300,00 | 5,69 | 5,07 | 107,63 | 522,40 | 3,02 | |
| | итого за день | 1 640,00 | 42,82 | 49,14 | 286,86 | 1 784,29 | 48,51 | |

МЕНЮ САД 7 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жи | 200 | 6,70 | 6,30 | 28,14 | 207,90 | | 199 |
| | Какао с молоком | 200 | 6,00 | 4,68 | 26,02 | 170,30 | 0,34 | 416 |
| | Хлеб пшеничныйс маслом | 50 | 2,90 | 8,90 | 17,11 | 160,00 | 0,00 | 1 |
| | итого за прием | 450,00 | 15,60 | 19,88 | 71,27 | 538,20 | 0,34 | |
| Второй завтрак | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | 386 |
| Обед | Супкартофельный с бобовыми | 200 | 3,29 | 3,07 | 9,79 | 81,00 | 4,70 | 87 |
| | Котлета куриная | 80 | 15,07 | 3,38 | 12,60 | 141,00 | | 322 |
| | Капуста тушеная | 130 | 2,30 | 4,20 | 9,40 | 84,80 | 22,20 | 354 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,00 | 0,40 | 394 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,63 | 8,11 | 15,72 | 146,20 | 0,00 | |
| | итого за прием | 660,00 | 23,73 | 18,78 | 75,27 | 566,00 | 27,30 | |
| Полдник | Запеканка из творога со сгущ.молоком | 120 | 17,76 | 12,10 | 18,37 | 253,00 | 0,24 | 251 |
| | Кефир | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 1,26 | 420 |
| | итого за прием | 300,00 | 22,98 | 16,60 | 25,57 | 343,00 | 1,50 | |
| | итого за день | 1 510,00 | 62,71 | 55,26 | 181,91 | 1 491,20 | 39,14 | |

МЕНЮ САД 8 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,80 | 5,20 | 18,80 | 145,50 | 0,90 | 100 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,58 | 5,65 | 21,57 | 165,80 | 1,17 | 414 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 2,90 | 8,90 | 17,11 | 160,00 | 0,00 | 1 |
| | итого за прием пищи | 400,00 | 12,38 | 10,85 | 40,37 | 311,30 | 2,07 | |
| Второй завтрак | Плоды и ягоды свежие (бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10,00 | 386 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из кваш. капусты | 60 | 1,24 | 3,08 | 3,50 | 48,00 | 17,30 | 115 |
| | Рассольник ленинградский | 200 | 1,50 | 4,10 | 13,50 | 98,00 | 6,00 | 82 |
| | Жаркое по домашнему | 175 | 16,20 | 18,09 | 16,58 | 295,00 | 6,76 | 259 |
| | Компот из смородины | 200 | 0,30 | 0,12 | 22,20 | 90,80 | 25,80 | 393 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,63 | 8,11 | 15,72 | 146,20 | 0,00 | |
| | итого за прием пищи | 685,00 | 21,87 | 33,50 | 71,50 | 678,00 | 55,86 | |
| Полдник | Омлет с сыром | 85 | 9,10 | 15,80 | 1,40 | 184,00 | 0,17 | 230 |
| | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,90 | 4,60 | 47,00 | 4,50 | 57 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,84 | 0,64 | 12,55 | 64,33 | 0,00 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,83 | 412 |
| | итого за прием | 385,00 | 11,78 | 19,36 | 28,75 | 336,33 | 7,50 | |
| | итого за день | 1 570,00 | 47,53 | 64,21 | 161,62 | 1 420,63 | 75,43 | |

МЕНЮ САД 9 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 200 | 9,99 | 9,76 | 40,35 | 289,00 | | 199 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,00 | 2,83 | 412 |
| | Бутерброд с сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180,00 | 0,11 | 3 |
| | итого за прием | 460,00 | 16,79 | 18,23 | 69,94 | 510,00 | 2,94 | |
| Второй завтрак | Фрукты и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | 386 |
| Обед | Соленый огурец | 60 | 0,45 | 0,00 | 1,50 | 8,10 | 3,00 | |
| | Щи из свежей капусты | 200 | 1,40 | 3,90 | 5,90 | 66,00 | 9,50 | 78 |
| | Котлеты рыбные паровые | 80 | 13,53 | 3,35 | 7,00 | 112,00 | 0,92 | 273 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,00 | 4,80 | 20,40 | 137,30 | 18,20 | 339 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,00 | 0,40 | 394 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,63 | 8,11 | 15,72 | 146,20 | 0,00 | |
| | итого за прием | 540,00 | 20,05 | 16,28 | 72,38 | 516,60 | 22,52 | |
| Полдник | Сырники со сгущ.молоком | 120 | 18,43 | 15,25 | 29,14 | 328,00 | 0,56 | 245 |
| | Какао с молоком | 200 | 6,00 | 4,68 | 26,02 | 170,30 | 0,34 | 416 |
| | итого за прием | 320,00 | 24,43 | 19,93 | 55,16 | 498,30 | 0,90 | |
| | итого за день | 1 420,00 | 61,67 | 54,44 | 207,28 | 1 568,90 | 36,36 | |

МЕНЮ САД 10 ДЕНЬ

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой рисовой | 200 | 7,72 | 8,90 | 35,79 | 258,84 | | 199 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,58 | 5,65 | 21,57 | 165,80 | 1,17 | 414 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 2,90 | 8,90 | 17,11 | 160,00 | 0,00 | 1 |
| | итого за прием | 450,00 | 17,20 | 23,45 | 74,47 | 584,64 | 1,17 | |
| Второй завтрак | Сок | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,40 | 77,09 | 3,60 | 389 |
| | Кондитерское изделие | 40 | 3,00 | 3,90 | 29,80 | 166,80 | | 112 |
| | итого за прием | 220 | 3,9 | 3,9 | 48,2 | 243,89 | 3,6 | |
| Обед | Салат из картоф. и солен. огурцов | 60 | 0,80 | 3,10 | 5,20 | 52,00 | 7,20 | 23 |
| | Борщ с фасолью | 200 | 2,80 | 4,10 | 9,30 | 95,00 | 5,03 | 69 |
| | Гуляш | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221,00 | 0,92 | 260 |
| | Каша Артек | 120 | 5,50 | 3,90 | 33,70 | 170,20 | 0,00 | 330 |
| | Компот из смородины | 200 | 0,30 | 0,12 | 22,20 | 90,80 | 25,80 | 393 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,63 | 8,11 | 15,72 | 146,20 | 0,00 | |
| | итого за прием | 730,00 | 26,58 | 36,12 | 89,01 | 775,20 | 38,95 | |
| Полдник | Булочка ванильная | 100 | 7,90 | 8,12 | 54,48 | 322,00 | | 450 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 113,00 | 2,46 | 419 |
| | Яблоко печенное | 85 | 0,32 | 0,32 | 27,90 | 116,00 | 3,48 | 403 |
| | итого за прием пищи | 365,00 | 7,90 | 8,12 | 54,48 | 322,00 | 0,00 | |
| | итого за день | 1 765,00 | 55,58 | 71,59 | 266,16 | 1 925,73 | 43,72 | |