

СОГЛАСОВАНО

Заведующий



2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ «Центр социального питания»



Н.Н.Мутовкина

2024 г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет, от 3 до 7 лет

Время пребывания детей: 11-12 часов

Кратность приема пищи: 5-тиразовое.

1 день

| № рец | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетич., ккал | |
|-----------------------|---|---------------|---------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------------|---------------|
| | | 1-3г | 3-7 лет | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | 1-3г | 3-7 лет |
| | | | | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша рисовая с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,4 | 3,9 | 4,1 | 4,8 | 21 | 24,5 | 134,8 | 157,5 |
| 413 | 2 Чай с молоком | 180/7 | 200/10 | 2,83 | 3,16 | 2,34 | 2,6 | 11,43 | 14,93 | 78,74 | 96,49 |
| 1/6 | 3 Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,33 | 2,33 | 8,12 | 8,12 | 15,55 | 15,55 | 144,7 | 144,7 |
| | Итого: | 363 | 407,2 | 8,56 | 9,39 | 14,56 | 15,52 | 47,98 | 54,98 | 358,24 | 398,69 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 420 | 1 Кисломолочный напиток (Снежок) | 100 | 100 | 2,9 | 2,9 | 2,5 | 2,5 | 4 | 4 | 50 | 50 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| ТТК | 1 Уха "Рыбачок" | 150 | 180 | 5,62 | 6,96 | 7,45 | 9,16 | 9,95 | 11,94 | 113,52 | 138,19 |
| 401 | 2 Гуляш из отварного мяса | 60 | 80 | 6,95 | 8,77 | 16,86 | 21,27 | 3,47 | 4,8 | 194,04 | 246,67 |
| 219 | 3 Макароны из твердых сортов пшеницы | 110 | 130 | 4,3 | 5,08 | 4,42 | 5,22 | 30,53 | 36,07 | 179,6 | 212,1 |
| 232/1 | 4 Овощи натуральные соленые (огурец) | 30 | 50 | 0,3 | 0,5 | 0 | 0 | 0,45 | 0,75 | 3,5 | 5,8 |
| 394 | 5 Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,27 | 0,32 | 0 | 0 | 21,61 | 25,74 | 83,49 | 99,39 |
| | 6 Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 0,33 | 0,44 | 12,3 | 16,4 | 60 | 80 |
| | Итого: | 530 | 660 | 19,42 | 24,27 | 29,06 | 36,09 | 78,31 | 95,7 | 634,15 | 782,15 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко) | 1/2 или 1 шт. | 1/2 или 1 шт. | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21 | 21 | 95 | 95 |
| 418 | 2 Сок овощной, фруктовый | | 180 | | 0 | | 0 | | 18 | | 81 |
| 394 | 3 Компот из изюма | 150 | | 0,27 | | 0 | | 17,62 | | 67,53 | |
| | Итого: | 250 | 280 | 1,77 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 38,62 | 39 | 162,53 | 176 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 125 | 1 Картофель отварной | 150 | 160 | 3,18 | 3,39 | 3,38 | 3,71 | 25,72 | 27,44 | 146,4 | 157,12 |
| 34 | 2 Салат из свеклы (с растительным маслом) | 30 | 50 | 0,42 | 0,71 | 1,52 | 2,54 | 2,5 | 4,18 | 25,45 | 42,42 |
| 417 | 3 Напиток из плодов шиповника | 180 | 200 | 0,61 | 0,68 | 0,25 | 0,28 | 16,68 | 18,44 | 83,04 | 91,91 |
| | 4 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| | Итого: | 400 | 450 | 7,21 | 7,78 | 6,31 | 7,69 | 65,46 | 70,62 | 360,89 | 397,45 |
| | Итого за день: | 1643 | 1897,2 | 39,86 | 45,84 | 52,93 | 62,3 | 234,37 | 264,3 | 1565,8 | 1804,3 |

2 день

| № рец | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетичность, ккал | |
|-----------------------|--|----------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|---------------|
| | | 1-3г | 3-7 лет | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | 1-3г | 3-7 лет |
| | | | | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 182 | 1 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным | 130/3,3 | 150/3,6/3,6 | 3,61 | 4,27 | 4 | 4,7 | 17,4 | 20,9 | 120,56 | 143,85 |
| 414 | 2 Кофейный напиток с молоком | 180/7 | 200/10 | 2,88 | 3,22 | 2,25 | 2,5 | 12,51 | 16,1 | 87,57 | 106,04 |
| | 3 Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 79,5 | 79,5 |
| 7 | 4 Сыр порционнно | 10 | 10 | 2,72 | 2,72 | 2,08 | 2,08 | 0 | 0 | 29,6 | 29,6 |
| | <i>Итого:</i> | <i>363</i> | <i>407,2</i> | <i>11,46</i> | <i>12,46</i> | <i>9,2</i> | <i>10,15</i> | <i>45,33</i> | <i>52,42</i> | <i>317,23</i> | <i>358,99</i> |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Плоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины) | <i>1/2 или 1 шт.</i> | | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 | 44 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 118 | 1 Бульон куриный с вермишелью | 150 | 180 | 3,11 | 3,63 | 3,37 | 3,94 | 7,29 | 8,89 | 72,66 | 86,33 |
| 123 | 2 Гренки из пшеничного хлеба | 5 | 10 | 0,37 | 0,75 | 0,14 | 0,29 | 2,57 | 5,14 | 13,25 | 26,5 |
| ТТК | 3 Фрикадельки мясные | 50 | 70 | 6,35 | 8,89 | 15,02 | 21,02 | 4,54 | 6,36 | 179,03 | 250,64 |
| 373 | 4 Соус томатный | 20 | 20 | 0,21 | 0,21 | 0,96 | 0,96 | 0,37 | 0,37 | 11,05 | 11,05 |
| ТТК | 5 Каша перловая рассыпчатая | 110 | 130 | 3,6 | 4,3 | 4,4 | 5,2 | 22,8 | 27 | 165,4 | 195,5 |
| | 6 Овощи свежие (огурцы) порционнно | 30 | 50 | 0,24 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0 | 0 | 4,2 | 7 |
| 390 | 7 Компот из свежих плодов (яблоко) | 150 | 180 | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 17,91 | 21,49 | 73,95 | 88,74 |
| | 8 Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 0,33 | 0,44 | 12,3 | 16,4 | 60 | 80 |
| | <i>Итого:</i> | <i>545</i> | <i>680</i> | <i>15,98</i> | <i>20,96</i> | <i>24,37</i> | <i>32,04</i> | <i>67,78</i> | <i>85,65</i> | <i>579,54</i> | <i>745,76</i> |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия " Вафля " | Не менее 20 г. | | 0,78 | 1,9 | 6,12 | 15 | 12,5 | 31 | 108,4 | 271 |
| 420 | 2 Кисломолочный напиток (Кефир) | 180 | 200 | 5,4 | 6 | 4,5 | 5 | 7,2 | 8 | 90 | 100 |
| | <i>Итого:</i> | <i>200</i> | <i>250</i> | <i>6,18</i> | <i>7,9</i> | <i>10,62</i> | <i>20</i> | <i>19,7</i> | <i>39</i> | <i>198,4</i> | <i>371</i> |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| | 1 Каша гречневая с овощами | 140 | 150 | 5,47 | 5,86 | 5,02 | 5,38 | 24,6 | 26,36 | 165,7 | 177,32 |
| | 2 Овощи свежие (помидоры) порционнно | 30 | 50 | 0,33 | 0,55 | 0,06 | 0,1 | 1,14 | 1,9 | 7,2 | 12 |
| 412 | 3 Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,19 | 0,24 | 0,04 | 0,06 | 7,14 | 8,57 | 30,42 | 36,56 |
| | 4 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| | <i>Итого:</i> | <i>400,5</i> | <i>452,6</i> | <i>8,99</i> | <i>9,65</i> | <i>6,28</i> | <i>6,7</i> | <i>53,44</i> | <i>57,39</i> | <i>309,32</i> | <i>331,88</i> |
| | <i>Итого за день:</i> | <i>1608,5</i> | <i>1889,8</i> | <i>43,01</i> | <i>51,37</i> | <i>50,87</i> | <i>69,29</i> | <i>196,05</i> | <i>244,26</i> | <i>1448,5</i> | <i>1851,6</i> |

3 день

| № рец | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетичность, ккал | |
|-----------------------|--|----------------|----------------|------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|---------------|
| | | 1-3г | 3-7 лет | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | |
| | | | | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | | | | | 3-7 лет |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша пшениная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,9 | 4,5 | 4,4 | 5,2 | 17,7 | 20,6 | 126,3 | 147,3 |
| 410/411 | 2 Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| 1/6 | 3 Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,33 | 2,33 | 8,12 | 8,12 | 15,55 | 15,55 | 144,7 | 144,7 |
| | Итого: | 363 | 407,2 | 6,39 | 7,03 | 12,56 | 13,37 | 40,27 | 46,17 | 300,1 | 333,31 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Плоды свежие (груша, яблоко, мандарин, банан) | 1/2 или 1 шт. | 1/2 или 1 шт. | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 10,3 | 47 | 47 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 63 | 1 Борщ с капустой и картофелем | 150 | 180 | 2,79 | 3,25 | 7,43 | 8,69 | 6,08 | 7,28 | 102,86 | 120,89 |
| ТТК | 2 Котлеты или биточки рыбные "Морячок" | 50 | 70 | 6,79 | 9,51 | 1,12 | 1,57 | 7,18 | 10,05 | 66,62 | 93,26 |
| 339 | 3 Пюре картофельное | 110 | 130 | 3,04 | 3,59 | 3,2 | 3,78 | 20,44 | 24,14 | 123,1 | 145,51 |
| 10 | 4 Салат из горошка зеленого консервированного | 30 | 50 | 0,88 | 1,47 | 1,55 | 2,59 | 1,85 | 3,08 | 29,16 | 48,6 |
| 373 | 5 Соус сметанный с томатом | 10 | 10 | 0,24 | 0,24 | 0,52 | 0,52 | 0,85 | 0,85 | 9,17 | 9,17 |
| 394 | 6 Компот из чернослива | 150 | 180 | 0,35 | 0,41 | 0 | 0 | 15,75 | 19,49 | 64,23 | 79,47 |
| | 7 Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 0,33 | 0,44 | 12,3 | 16,4 | 60 | 80 |
| | Итого: | 530 | 660 | 16,07 | 21,11 | 14,15 | 17,59 | 64,45 | 81,29 | 455,1 | 576,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой обогащенный витаминами ДМК) | 200 | | 5,6 | | 5,6 | | 22,4 | | 162 | |
| | 1 Кисломолочный напиток (Лакт-Элит ДМК) | | 200 | | 5,6 | | 6,4 | | 19,4 | | 158 |
| | 2 Кондитерские изделия "Трафик" | Не менее 20 г. | Не менее 50 г. | 1,18 | 2,95 | 0,94 | 2,35 | 15 | 37,5 | 73,2 | 183 |
| | Итого | 220 | 250 | 6,78 | 8,55 | 6,54 | 8,75 | 37,4 | 56,9 | 235,2 | 341 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 251 | 1 Запеканка из творога | 130 | 150 | 22,4 | 25,83 | 8,71 | 10,03 | 38,49 | 44,27 | 326,05 | 375,38 |
| 379 | 2 Соус ягодный | 60 | 60 | 0,0018 | 0,0018 | 0 | 0 | 8,6 | 8,6 | 34,43 | 34,43 |
| 394 | 3 Компот из изюма | 180 | 200 | 0,32 | 0,36 | 0 | 0 | 21,74 | 24,16 | 83,43 | 92,7 |
| | 4 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| | Итого: | 410 | 450 | 25,722 | 29,192 | 9,87 | 11,19 | 89,39 | 97,59 | 549,9 | 608,51 |
| | Итого за день: | 1623 | 1867,2 | 55,362 | 66,282 | 43,42 | 51,2 | 241,81 | 292,25 | 1587 | 1906,7 |

4 день

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | |
|-----------------------|--|----------------|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | 1-3г | 3-7лет | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | 1-3г | 3-7лет |
| | | | | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша манная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,4 | 3,9 | 4,02 | 4,74 | 15,5 | 18 | 112,1 | 130,9 |
| 416 | 2 Какао с молоком | 180/7 | 200/10 | 3,68 | 4,02 | 3,05 | 3,35 | 12,47 | 16,04 | 93,11 | 111,56 |
| | 3 Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 79,5 | 79,5 |
| | 4 Повидло/джем порционно | 10 | 10 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 | 6,5 | 6,5 | 25 | 25 |
| | Итого: | 363 | 407,2 | 9,37 | 10,21 | 7,94 | 8,96 | 49,89 | 55,96 | 309,71 | 346,96 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Плоды свежие (яблоко, банан, груша, мандарины) | 1/2 шт I шт. | 1/2 или I шт. | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 | 44 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 88 | 1 Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 180 | 3,29 | 3,85 | 5,55 | 6,43 | 12,5 | 15 | 113,67 | 133,98 |
| т/к | 2 Шарик куриные "Детские" | 50 | 70 | 10,6 | 14,89 | 4,1 | 5,75 | 2,55 | 3,55 | 90,99 | 126,24 |
| 332 | 3 Рис отварной | 110 | 130 | 2,8 | 3,3 | 4,39 | 5,18 | 29,6 | 34,93 | 169,2 | 199,61 |
| 373 | 4 Соус томатный | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,48 | 0,48 | 0,18 | 0,18 | 5,52 | 5,52 |
| 34 | 5 Салат из свежлы (с растительным маслом) | 30 | 50 | 0,42 | 0,71 | 1,52 | 2,54 | 2,5 | 4,18 | 25,45 | 42,42 |
| 394 | 6 Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,27 | 0,32 | 0 | 0 | 21,61 | 25,74 | 83,49 | 99,39 |
| | 7 Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 0,33 | 0,44 | 12,3 | 16,4 | 60 | 80 |
| | Итого: | 530 | 660 | 19,46 | 25,81 | 16,37 | 20,82 | 81,24 | 99,98 | 548,32 | 687,16 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия "Печенье" | Не менее 20 г. | Не менее 50 г. | 1,5 | 4 | 2 | 5,5 | 15 | 41 | 83,4 | 208,5 |
| 419 | 2 Молоко кипяченое | 180 | 200 | 5,4 | 6 | 4,5 | 5 | 8,46 | 9,4 | 95,94 | 106,6 |
| | Итого: | 200 | 250 | 6,9 | 10 | 6,5 | 10,5 | 23,46 | 50,4 | 179,34 | 315,1 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 229 | 1 Омлет натуральный | 150 | 160 | 13,65 | 14,56 | 16,43 | 17,54 | 3,34 | 3,57 | 215,72 | 230,28 |
| | 2 Овоши свежие (огурцы) порционно | 30 | 50 | 0,24 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0 | 0 | 4,2 | 7 |
| | 3 Напиток лимонный | 180 | 200 | 0,13 | 0,14 | 0,01 | 0,02 | 21,99 | 24,43 | 91,08 | 101,2 |
| | 4 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| | Итого: | 400 | 450 | 17,02 | 18,1 | 17,63 | 18,77 | 45,89 | 48,56 | 417 | 444,48 |
| | Итого за день: | 1593 | 1867,2 | 53,15 | 64,52 | 48,84 | 59,45 | 210,28 | 264,7 | 1498,4 | 1837,7 |

5 день

| № рец | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетичность, ккал | |
|-----------------------|---|----------------------|----------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|----------------|
| | | 1-3г | 3-7лет | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | 1-3г | 3-7лет |
| | | | | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 4,2 | 4,9 | 4,01 | 4,72 | 19,02 | 22,06 | 126,3 | 146,9 |
| ТТК №11 | 2 Чай с яблоком | 180/4,5 | 200/5 | 0,18 | 0,22 | 0,06 | 0,07 | 7,5 | 10,5 | 31,2 | 43,7 |
| 1/6 | 3 Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,33 | 2,33 | 8,12 | 8,12 | 15,55 | 15,55 | 144,7 | 144,7 |
| | <i>Итого:</i> | <i>360,5</i> | <i>402,2</i> | <i>6,71</i> | <i>7,45</i> | <i>12,19</i> | <i>12,91</i> | <i>42,07</i> | <i>48,11</i> | <i>302,2</i> | <i>335,3</i> |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Фрукты свежие (мандарины, банан, груша, яблоко) | <i>1/2 или 1 шт.</i> | <i>1/2 или 1 шт.</i> | 0,8 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 7,5 | 7,5 | 38 | 38 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 87 | 1 Суп картофельный с бобовыми | 150 | 180 | 6,25 | 7,39 | 7,19 | 8,41 | 13,93 | 16,69 | 144,78 | 171,19 |
| 292 | 2 Жаркое по-домашнему | 160 | 160 | 9,5 | 9,5 | 20,09 | 20,09 | 24,5 | 24,5 | 317,61 | 317,61 |
| | 3 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой | 30 | 50 | 0,33 | 0,55 | 0,06 | 0,1 | 1,14 | 1,9 | 7,2 | 12 |
| 394 | 4 Компот из кураги | 150 | 180 | 0,51 | 0,61 | 0 | 0 | 14,64 | 18,16 | 64,08 | 79,29 |
| | 5 Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 0,33 | 0,44 | 12,3 | 16,4 | 60 | 80 |
| | <i>Итого:</i> | <i>520</i> | <i>610</i> | <i>18,57</i> | <i>20,69</i> | <i>27,67</i> | <i>29,04</i> | <i>66,51</i> | <i>77,65</i> | <i>593,67</i> | <i>660,09</i> |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 420 | 1 Кисломолочный напиток (Снежок) | 180 | 200 | 5,22 | 5,8 | 4,5 | 5 | 7,2 | 8 | 90 | 100 |
| | 2 Кондитерские изделия "Печенье заглазное" | Не менее 20 г. | Не менее 50 г. | 1,7 | 4,25 | 2,26 | 5,65 | 13,94 | 34,85 | 82,8 | 207 |
| | <i>Итого</i> | <i>200</i> | <i>250</i> | <i>6,92</i> | <i>10,05</i> | <i>6,76</i> | <i>10,65</i> | <i>21,14</i> | <i>42,85</i> | <i>172,8</i> | <i>307</i> |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 220 | 1 Макароны отварные с сыром | 160/20 | 200/25 | 11,69 | 14,61 | 8,78 | 10,97 | 44,4 | 55,5 | 304,04 | 380,07 |
| | 2 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| ТТК | 3 Напиток "Витаминка" | 180 | 200 | 0,37 | 0,42 | 0,1 | 0,11 | 18,99 | 21,11 | 89,73 | 99,7 |
| | <i>Итого</i> | <i>400</i> | <i>460</i> | <i>15,06</i> | <i>18,03</i> | <i>10,04</i> | <i>12,24</i> | <i>83,95</i> | <i>97,17</i> | <i>499,77</i> | <i>585,77</i> |
| | <i>Итого за день:</i> | <i>1580,5</i> | <i>1822,2</i> | <i>48,06</i> | <i>57,02</i> | <i>56,86</i> | <i>65,04</i> | <i>221,17</i> | <i>273,28</i> | <i>1606,4</i> | <i>1926,16</i> |

6 день

| № рец | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Эн. ценность, ккал | |
|-----------------------|--|----------------|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| | | 1-3г | 3-7лет | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | 1-3г | 3-7лет |
| | | | | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет | 1-3г | 3-7лет | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,6 | 4,2 | 4,7 | 5,5 | 14,4 | 16,7 | 114,9 | 134,2 |
| 414 | 2 Кофейный напиток с молоком | 180/7 | 200/10 | 2,88 | 3,22 | 2,25 | 2,5 | 12,51 | 16,1 | 87,57 | 106,04 |
| | 3 Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 79,5 | 79,5 |
| 7 | 4 Сыр порционнo | 10 | 10 | 2,72 | 2,72 | 2,08 | 2,08 | 0 | 0 | 29,6 | 29,6 |
| | Итого: | 363 | 407,2 | 11,45 | 12,39 | 9,9 | 10,95 | 42,33 | 48,22 | 311,57 | 349,34 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, мандарины) | 1/2 или 1 шт. | 1/2 или 1 шт. | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 | 44 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 73 | 1 Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 180 | 2,74 | 3,2 | 7,44 | 8,71 | 5,2 | 6,26 | 99,34 | 116,85 |
| 322 | 2 Котлеты рубленые из птицы | 50 | 70 | 8,11 | 11,53 | 9 | 12,69 | 8,47 | 12,07 | 147,97 | 209,52 |
| 373 | 3 Соус томатный | 10 | 10 | 0,1 | 0,1 | 0,48 | 0,48 | 0,18 | 0,18 | 5,52 | 5,52 |
| 179 | 4 Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 130 | 6,42 | 7,56 | 5,32 | 6,27 | 34,68 | 40,8 | 206,8 | 244,1 |
| 34 | 5 Салат из свежкы (с растительным маслом) | 30 | 50 | 0,42 | 0,71 | 1,52 | 2,54 | 2,5 | 4,18 | 25,45 | 42,42 |
| 394 | 6 Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,27 | 0,32 | 0 | 0 | 21,61 | 25,74 | 83,49 | 99,39 |
| | 7 Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 0,33 | 0,44 | 12,3 | 16,4 | 60 | 80 |
| | Итого: | 530 | 660 | 20,04 | 26,06 | 24,09 | 31,13 | 84,94 | 105,63 | 628,57 | 797,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия "Печенье" | Не менее 20 г. | Не менее 50 г. | 1,5 | 4 | 2 | 5,5 | 15 | 41 | 83,4 | 208,5 |
| 420 | 2 Кисломолочный напиток (Кефир) | 180 | 200 | 5,4 | 6 | 4,5 | 5 | 7,2 | 8 | 90 | 100 |
| | Итого: | 200 | 250 | 6,9 | 10 | 6,5 | 10,5 | 22,2 | 49 | 173,4 | 308,5 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 100 | 1 Суп молочный с макаронными изделиями | 160 | 190 | 4,5 | 5,38 | 4,1 | 4,85 | 15,8 | 18,36 | 119 | 139,65 |
| | 2 Повидло/джем порционнo | 20 | 20 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0 | 13 | 13 | 50 | 50 |
| | 3 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| 410/411 | 4 Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| | Итого: | 407 | 460 | 7,74 | 8,66 | 5,3 | 6,06 | 56,38 | 61,94 | 304,06 | 336,96 |
| | Итого за день: | 1600 | 1877,2 | 46,53 | 57,51 | 46,19 | 59,04 | 215,65 | 274,6 | 1462 | 1836,6 |

7 день

| № рел | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Эн. ценность, ккал | |
|-----------------------|---|------------------|------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|----------------|
| | | 1-3г | 3-7 лет | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | 1-3г | 3-7 лет |
| | | | | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 4,2 | 4,9 | 4,01 | 4,72 | 19,02 | 22,06 | 126,3 | 146,9 |
| 416 | 2 Какао с молоком | 180/7 | 200/10 | 3,68 | 4,02 | 3,05 | 3,35 | 12,47 | 16,04 | 93,11 | 111,56 |
| 1/6 | 3 Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,33 | 2,33 | 8,12 | 8,12 | 15,55 | 15,55 | 144,7 | 144,7 |
| | Итого: | 363 | 407,2 | 10,21 | 11,25 | 15,18 | 16,19 | 47,04 | 53,65 | 364,11 | 403,16 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Фрукты свежие (груша, яблоко, мандарины, банан) | 1/2 шт или 1 шт. | 1/2 шт или 1 шт. | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 10,3 | 47 | 47 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 82 | 1 Рассольник "Ленинградский" | 150 | 180 | 3,04 | 3,55 | 7,56 | 8,85 | 10,33 | 12,39 | 121,93 | 143,89 |
| ТТК | 2 Запеканка из печени с рисом | 50 | 70 | 5,35 | 7,5 | 4,95 | 6,94 | 6,03 | 8,45 | 90,12 | 126,27 |
| 373 | 3 Соус сметанный с томатом | 10 | 10 | 0,24 | 0,24 | 0,52 | 0,52 | 0,85 | 0,85 | 9,17 | 9,17 |
| 219 | 4 Макароны изделия отварные | 110 | 130 | 4,3 | 5,08 | 4,42 | 5,22 | 30,53 | 36,07 | 179,6 | 212,1 |
| | 5 Овощи свежие (помидоры) порционно | 30 | 50 | 0,33 | 0,55 | 0,06 | 0,1 | 1,14 | 1,9 | 7,2 | 12 |
| 394 | 6 Компот из кураги | 150 | 180 | 0,51 | 0,61 | 0 | 0 | 14,64 | 18,16 | 64,08 | 79,29 |
| | 7 Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 0,33 | 0,44 | 12,3 | 16,4 | 60 | 80 |
| | Итого: | 530 | 660 | 15,75 | 20,17 | 17,84 | 22,07 | 75,82 | 94,22 | 532,1 | 662,72 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия "Пряник" | Не менее 20 г. | Не менее 50 г. | 1,18 | 2,95 | 0,94 | 2,35 | 15 | 37,5 | 73,2 | 183 |
| 419 | 2 Молоко кипяченое | 180 | 200 | 5,4 | 6 | 4,5 | 5 | 8,46 | 9,4 | 95,94 | 106,6 |
| | Итого: | 200 | 250 | 6,58 | 8,95 | 5,44 | 7,35 | 23,46 | 46,9 | 169,14 | 289,6 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 46 | 1 Винегрет овощной | 150 | 160 | 2,88 | 3,06 | 10,27 | 11,28 | 12,89 | 13,64 | 148,23 | 160,57 |
| 213 | 2 Дйцо отварное | 1 шт (50 гр) | 1 шт (50 гр) | 6,35 | 6,35 | 5,75 | 5,75 | 0,35 | 0,35 | 78,5 | 78,5 |
| 417 | 3 Напиток из плодов шиповника | 180 | 200 | 0,61 | 0,68 | 0,25 | 0,28 | 16,68 | 18,44 | 83,04 | 91,91 |
| | 4 Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 |
| | Итого: | 400,5 | 452,6 | 12,84 | 13,09 | 17,43 | 18,47 | 50,48 | 52,99 | 415,77 | 436,98 |
| | Итого за день: | 1603,5 | 1879,8 | 45,78 | 53,86 | 56,19 | 64,38 | 207,1 | 258,06 | 1528,1 | 1839,46 |

8 день

| № рец | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | | |
|-----------------------|--|---------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|---------------|
| | | 1-3г | 3-7 лет | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | | | |
| | | | | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ТТК №2/1 | Каша кукурузная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,4 | 3,9 | 4,1 | 4,8 | 18,6 | 21,6 | 125,04 | 145,88 | |
| 410/4 | | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 | |
| 1/6 | | 30/10 | 30/10 | 2,33 | 2,33 | 8,12 | 8,12 | 15,55 | 15,55 | 144,7 | 144,7 | |
| 7 | | 10 | 10 | 2,72 | 2,72 | 2,08 | 2,08 | 0 | 0 | 29,6 | 29,6 | |
| | <i>Итого:</i> | <i>373</i> | <i>417,2</i> | <i>8,61</i> | <i>9,15</i> | <i>14,34</i> | <i>15,05</i> | <i>41,17</i> | <i>47,17</i> | <i>328,4</i> | <i>361,49</i> | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Плоды свежие (банан, груша, мандарины, яблоко) | 1/2 или 1 шт. | 1/2 или 1 шт. | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21 | 21 | 95 | 95 | |
| 63 | | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 180 | 2,79 | 3,25 | 7,43 | 8,69 | 6,08 | 7,28 | 102,86 | 120,89 |
| ТТК | Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка" | 50 | 70 | 6,72 | 9,4 | 1,64 | 2,29 | 4,96 | 6,94 | 62 | 86,8 | |
| 372 | | Соус сметанный | 10 | 10 | 0,07 | 0,07 | 0,45 | 0,45 | 0,13 | 0,13 | 4,88 | 4,88 |
| 332 | | Рис отварной | 110 | 130 | 2,8 | 3,3 | 4,39 | 5,18 | 29,6 | 34,93 | 169,2 | 199,61 |
| 10 | | Овощи свежие (огурцы) порционно | 30 | 50 | 0,24 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0 | 0 | 4,2 | 7 |
| 394 | | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,27 | 0,32 | 0 | 0 | 21,61 | 25,74 | 83,49 | 99,39 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 0,33 | 0,44 | 12,3 | 16,4 | 60 | 80 |
| | | <i>Итого:</i> | <i>530</i> | <i>660</i> | <i>14,87</i> | <i>19,38</i> | <i>14,27</i> | <i>17,1</i> | <i>74,68</i> | <i>91,42</i> | <i>486,63</i> | <i>598,57</i> |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерские изделия "Печенье заправное" | Не менее 20 г. | Не менее 50 г. | 1,7 | 4,25 | 2,26 | 5,65 | 13,94 | 34,85 | 82,8 | 207 | |
| 418 | | Сок овощной, фруктовый | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 21,74 | 20 | 83,43 | 90 |
| 394 | Компот из изюма | 180 | | 0,32 | | 0 | | | | | | |
| | <i>Итого:</i> | <i>200</i> | <i>250</i> | <i>2,02</i> | <i>4,25</i> | <i>2,26</i> | <i>5,65</i> | <i>35,68</i> | <i>54,85</i> | <i>166,23</i> | <i>297</i> | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 157/372 | Картофель запеченный в сметанном соусе | 130/50 | 150/60 | 6,04 | 6,89 | 6,35 | 7,95 | 46,48 | 52,88 | 267,89 | 311,41 | |
| 412 | | Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,19 | 0,24 | 0,04 | 0,05 | 7,14 | 8,57 | 30,42 | 36,56 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 | |
| | <i>Итого:</i> | <i>410,5</i> | <i>462,6</i> | <i>9,23</i> | <i>10,13</i> | <i>7,55</i> | <i>9,16</i> | <i>74,18</i> | <i>82,01</i> | <i>404,31</i> | <i>453,97</i> | |
| | <i>Итого за день:</i> | <i>1613,5</i> | <i>1889,8</i> | <i>36,23</i> | <i>44,41</i> | <i>38,92</i> | <i>47,46</i> | <i>246,71</i> | <i>296,45</i> | <i>1480,6</i> | <i>1806</i> | |

9 день

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | | | |
|------------------------|---|--|------------------------|------------------|---------|----------|---------|--------------|---------|-------------------------|---------|--------|--------|--------|
| | | 1-3г | 3-7 лет | Белки (г) | | Жиры (г) | | Углеводы (г) | | 1-3г | 3-7 лет | | | |
| | | | | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,9 | 4,5 | 4,4 | 5,2 | 17,7 | 20,6 | 126,3 | 147,3 | | | |
| | | 416 | 2 | Какао с молоком | 180/7 | 200/10 | 3,68 | 4,02 | 3,05 | 3,35 | 12,47 | 16,04 | 93,11 | 111,56 |
| | | | 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,25 | 2,25 | 0,87 | 0,87 | 15,42 | 15,42 | 79,5 | 79,5 |
| | | 7 | 4 | Сыр порционнно | 10 | 10 | 2,72 | 2,72 | 2,08 | 2,08 | 0 | 0 | 29,6 | 29,6 |
| | | Итого: | 363 | 407,2 | 9,83 | 10,77 | 8,32 | 9,42 | 45,59 | 52,06 | 298,91 | 338,36 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 420 | 1 | Кисломолочный напиток (Кефир) | 100 | 100 | 3 | 3 | 2,5 | 2,5 | 4 | 4 | 50 | 50 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТК | 1 | Суп крестьянский с крупой | 150 | 180 | 2,97 | 3,47 | 7,5 | 8,77 | 9,22 | 11,06 | 116,65 | 137,56 | | |
| | ТТК | 2 | Тефтели мясные с рисом | 50 | 70 | 5,58 | 7,92 | 12,63 | 17,78 | 6,15 | 8,8 | 160,93 | 227,31 | |
| 373 | 3 | Соус сметанный с томатом | 10 | 10 | 0,24 | 0,24 | 0,52 | 0,52 | 0,85 | 0,85 | 9,17 | 9,17 | | |
| 219 | 4 | Макаронные изделия отварные | 110 | 130 | 4,3 | 5,08 | 4,42 | 5,22 | 30,53 | 36,07 | 179,6 | 212,1 | | |
| 10 | 5 | Салат из горошка зеленого консервированного | 30 | 50 | 0,88 | 1,47 | 1,55 | 2,59 | 1,85 | 3,08 | 29,16 | 48,6 | | |
| 390 | 6 | Компот из свежих плодов (яблок) | 150 | 180 | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 17,91 | 21,49 | 73,95 | 88,74 | | |
| | 7 | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 0,33 | 0,44 | 12,3 | 16,4 | 60 | 80 | | |
| | | Итого: | 530 | 660 | 16,07 | 20,96 | 27,07 | 35,46 | 78,81 | 97,75 | 629,46 | 803,48 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 | Плоды свежие (груша, яблоко, мандарины, банан) | 1/2 шт | 1/2 шт | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 10,3 | 47 | 47 | | |
| 394 | 2 | Компот из чернослива | 150 | 180 | 0,35 | 0,41 | 0 | 0 | 15,75 | 19,49 | 64,23 | 79,47 | | |
| | | Итого: | 250 | 280 | 0,75 | 0,81 | 0,3 | 0,3 | 26,05 | 29,79 | 111,23 | 126,47 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 252 | 1 | Запеканка из творога с морковью | 130 | 150 | 14,28 | 16,47 | 7,26 | 8,11 | 36,46 | 42,18 | 271,58 | 311,36 | | |
| 379 | 2 | Соус ягодный | 60 | 60 | 0,0018 | 0,0018 | 0 | 0 | 8,6 | 8,6 | 34,43 | 34,43 | | |
| | 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3 | 3 | 1,16 | 1,16 | 20,56 | 20,56 | 106 | 106 | | |
| 410/4 | 4 | Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 | | |
| 11 | | | 417 | 460 | 17,442 | 19,672 | 8,46 | 9,32 | 72,64 | 81,36 | 441,07 | 493,1 | | |
| | | Итого: | 1660 | 1907,2 | 47,092 | 55,212 | 46,65 | 57 | 227,09 | 264,96 | 1530,7 | 1811,4 | | |
| Итого за день : | | | | | | | | | | | | | | |

10 день

| № рецеп | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетичность, ккал | |
|-----------------------|--|----------------|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|----------------|
| | | 1-3г | | 3-7 лет | | 1-3г | | 3-7 лет | | 1-3г | 3-7 лет |
| | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | 1-3г | 3-7 лет | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | 1 Каша овсяная (Геркулес) с молоком и маслом сливочным | 130/3/3 | 150/3,6/3,6 | 3,6 | 4,2 | 4,7 | 5,5 | 14,4 | 16,7 | 114,9 | 134,2 |
| 410/411 | 2 Чай с сахаром | 180/7 | 200/10 | 0,16 | 0,2 | 0,04 | 0,05 | 7,02 | 10,02 | 29,06 | 41,31 |
| 1/6 | 3 Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 30/10 | 2,33 | 2,33 | 8,12 | 8,12 | 15,55 | 15,55 | 144,7 | 144,7 |
| | Итого: | 363 | 407,2 | 6,09 | 6,73 | 12,86 | 13,67 | 36,97 | 42,27 | 288,66 | 320,21 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 386 | 1 Фрукты свежие (банан, груша, мандарины, яблоко) | 1/2 или 1 шт. | 1/2 или 1 шт. | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21 | 21 | 95 | 95 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 88 | 1 Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 180 | 3,29 | 3,85 | 5,55 | 6,43 | 12,5 | 15 | 113,67 | 133,98 |
| ТТК | 2 Мясо в соусе "Альфредо" | 60 | 80 | 8,18 | 10,9 | 15,75 | 21 | 4,35 | 5,8 | 193,73 | 258,3 |
| 179 | 3 Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 130 | 6,42 | 7,56 | 5,32 | 6,27 | 34,68 | 40,8 | 206,8 | 244,1 |
| | 4 Овощи свежие (помидоры) порционно долькой | 30 | 50 | 0,33 | 0,55 | 0,06 | 0,1 | 1,14 | 1,9 | 7,2 | 12 |
| 394 | 5 Компот из кураги | 150 | 180 | 0,51 | 0,61 | 0 | 0 | 14,64 | 18,16 | 64,08 | 79,29 |
| | 6 Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 0,33 | 0,44 | 12,3 | 16,4 | 60 | 80 |
| | Итого: | 530 | 660 | 20,71 | 26,11 | 27,01 | 34,24 | 79,61 | 98,06 | 645,48 | 807,67 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | 1 Кондитерские изделия "Пряник" | Не менее 20 г. | Не менее 50 г. | 1,18 | 2,95 | 0,94 | 2,35 | 15 | 37,5 | 73,2 | 183 |
| 420 | 2 Кисломолочный напиток (Снежок) | 180 | 200 | 5,22 | 5,8 | 4,5 | 5 | 7,2 | 8 | 90 | 100 |
| | Итого: | 200 | 250 | 6,4 | 8,75 | 5,44 | 7,35 | 22,2 | 45,5 | 163,2 | 283 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 26 | 1 Пирог "Манник" | 70 | 70 | 5,58 | 5,58 | 4,7 | 4,7 | 36,8 | 36,8 | 234,4 | 234,4 |
| 182 | 2 Каша ячневая с молоком и маслом сливочным | 150/3,6/3,6 | 180/4,3/4,3 | 4,27 | 5,12 | 4,73 | 5,66 | 2,92 | 24,39 | 143,85 | 169,61 |
| 412 | 3 Чай с лимоном | 180/7/3,5 | 200/8,4/4,2 | 0,19 | 0,24 | 0,04 | 0,05 | 7,14 | 8,57 | 30,42 | 36,56 |
| | Итого: | 417,7 | 471,2 | 10,04 | 10,94 | 9,47 | 10,41 | 46,86 | 69,76 | 408,67 | 440,57 |
| | Итого за день: | 1610,7 | 1888,4 | 44,74 | 54,03 | 55,28 | 66,17 | 206,64 | 276,59 | 1601,01 | 1946,45 |