

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ № 54 Г. Апатиты  
Степанова О.Н.  
Приказ № 1-33/о от 11.01.2021 г.



**Меню приготовляемых блюд для возрастной категории от 3 лет до 6 лет.**

Составлено на основании:

1. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, и детских оздоровительных учреждений», под редакцией А.Я. Перевалова, Пермь, 2012г.
2. «Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна, Москва, 2012г.

## 1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
№ 1	277	КАША МАЛЫША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,2	6,0	35,8	230,7	0,0	0,2	0,0	0,0	96,6	15,3	90,3	0,4
№ 1	505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ	180	0,0	0,1	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	1,4	0,0	0,0
№ 1	107	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1Й ВАРИАНТ)	46	5,3	3,1	20,0	155,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,5</b>	<b>9,2</b>	<b>65,6</b>	<b>425,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>102,9</b>	<b>16,7</b>	<b>90,3</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,0	0,1	1,9	12,5	0,0	4,0	0,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>12,5</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>															
№ 1	82	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	3,1	6,1	13,6	121,4	0,1	6,7	0,4	0,0	22,3	25,3	69,6	1,1
№ 1	158	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	180	3,8	3,4	10,7	93,5	0,1	5,1	0,4	0,1	43,5	22,4	54,1	1,0
№ 2	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	8,7	11,2	18,4	240,4	0,3	17,3	7,8	1,9	19,9	27,2	352,4	7,4
№ 1	441	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	3,0	2,7	27,1	108,7	0,2	10,1	0,0	0,1	11,3	26,1	65,8	1,2
№ 1	454	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,0	0,8	0,4	7,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,2	0,0	0,0
№ 1	522	КОМПОТ ИЗ СМЕШИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	9,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	1,7	0,0	0,0
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	50	0,5	3,2	13,9	72,2	0,1	0,0	0,0	0,0	19,3	0,0	0,0	0,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,1</b>	<b>27,4</b>	<b>93,8</b>	<b>678,3</b>	<b>0,8</b>	<b>39,4</b>	<b>8,6</b>	<b>2,6</b>	<b>124,8</b>	<b>102,9</b>	<b>541,9</b>	<b>11,6</b>
<b>Полдник</b>															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША,	220	3,7	4,3	5,8	77,1	0,1	0,6	0,1	0,2	224,4	24,6	167,2	0,2
№ 1	604	ПЕЧЕНЬЕ	25	0,7	0,9	3,4	21,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4,4</b>	<b>5,2</b>	<b>9,2</b>	<b>98,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>224,4</b>	<b>24,6</b>	<b>167,2</b>	<b>0,2</b>
<b>Ужин</b>															
№ 1	329	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	130	12,0	13,1	25,3	280,9	0,0	0,0	0,0	0,4	6,4	2,4	23,5	0,4
№ 1	480	СОУС ИЗ КУРАГИ (1-Й ВАРИАНТ)	20	0,0	0,0	4,9	27,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,2	0,0	0,0
№ 1	507	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,0	0,1	11,7	47,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	0,9	0,0	0,0
№ 1	186	ГРЕНКА С СЫРОМ	35	6,0	3,1	30,0	147,9	10,7	85,5	0,0	3,7	0,0	0,0	6,6	34,7
№ 2	368	ФРУКТЫ	80	0,5	1,4	19,0	86,8								
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,5</b>	<b>17,7</b>	<b>90,9</b>	<b>590,2</b>	<b>0,0</b>	<b>3,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>18,1</b>	<b>38,2</b>	<b>46,6</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>55,5</b>	<b>59,6</b>	<b>261,4</b>	<b>1805,3</b>	<b>0,9</b>	<b>47,9</b>	<b>8,7</b>	<b>3,8</b>	<b>490,2</b>	<b>182,4</b>	<b>846,0</b>	<b>13,3</b>



## 2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
№ 1	279	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	19,4180	3,6	3,6	19,4	115,0	0,1	0,0	0,0	0,0	12,4	15,0	62,8	1,1
№ 1	508	КАКАО С МОЛОКОМ (1-й вариант)	1812,80	0,2	0,4	12,8	54,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	6,8	8,8	0,3
№ 1	110	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	5046,9	5,6	6,0	46,9	272,5	0,0	0,1	0,0	0,0	2,0	1,0	1,3	0,1
Итого за прием пищи: 79,1				9,4	10,0	79,1	442,0	0,1	0,1	0,0	0,0	20,8	22,8	72,9	1,5
<b>II Завтрак</b>															
2012	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	1,0	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,1
Итого за прием пищи:				1,0	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,1
<b>Обед</b>															
№ 1	190	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ	50	1,0	10,2	23,5	111,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 1	165	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	4,2	3,0	17,3	122,8	0,1	5,1	0,5	0,6	37,5	33,1	129,8	1,1
№ 1	252	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,7	5,2	4,9	197,8	0,1	0,0	0,0	2,3	6,2	82,4	63,0	2,2
№ 1	377	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	85	15,9	12,0	32,4	220,1	0,1	3,0	0,5	1,0	28,8	37,1	219,1	3,4
№ 1	523	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,2	17,3	92,0	0,0	1,9	0,0	0,1	12,9	3,8	3,4	0,6
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	50	0,5	3,2	15,9	92,2	0,1	0,0	0,0	0,0	19,3	0,0	0,0	0,9
Итого за прием пищи:				27,4	33,8	109,3	842,7	0,4	10,0	1,0	4,0	104,7	136,4	445,3	8,2
<b>Полдник</b>															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	200	4,7	4,3	6,0	85,8	0,1	0,8	0,1	0,0	250,8	32,0	192,0	0,2
№ 1	122	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				7,7	5,5	26,6	190,6	0,1	0,8	0,1	0,0	250,8	32,0	192,0	0,2
<b>Ужин</b>															
№ 1	551	ОПАДЫ С ДЖЕМОМ	150	6,0	11,9	22,0	135,3	0,0	0,0	0,1	0,4	10,3	2,7	38,3	0,5
№ 1	506	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	9,1	55,9	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	2,1	1,0	0,0
№ 1	371	ФРУКТЫ	80	0,4	0,5	4,5	30,4	0,0	9,5	0,0	0,2	13,8	5,6	9,4	0,5
Итого за прием пищи:				6,5	12,4	35,6	221,6	0,0	10,3	0,1	0,6	33,3	10,4	48,7	1,0
Всего за день:				52,0	61,8	260,7	1742,9	0,6	23,2	1,2	4,6	416,6	201,6	750,9	11,0



## 3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
№ 1	275	КАША "ДРУЖБА"	180	2,9	2,6	25,8	239,8	0,1	0,0	0,0	0,5	5,7	18,0	51,2	0,5
№ 1	515	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	160	0,0	0,5	12,2	90,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	5,6	9,5	0,2
№ 1	110	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	5,6	3,9	25,1	184,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,5	7,0	63,1	514,8	0,1	0,0	0,0	0,5	15,3	23,6	60,7	0,7
<b>II Завтрак</b>															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
<b>Обед</b>															
№ 1	121	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,8	0,1	3,0	1,1	0,0	1,4	0,0	0,0	14,0	8,6	14,6	0,4
№ 1	136	БУЛЬОН ИЗ КУР ПРОЗРАЧНЫЙ	180	5,7	2,7	22,4	24,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,7	1,6	0,0
№ 1	310	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	4,6	2,3	7,2	24,5	0,0	0,0	0,1	0,1	11,0	2,5	38,5	0,5
№ 1	185	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	2,1	1,1	7,9	37,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,0	2,0	10,0	0,2
№ 1	418	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	12,0	16,1	0,9	231,5	0,0	0,0	0,1	0,4	10,2	2,2	34,7	0,5
№ 1	432	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,6	4,1	10,3	58,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 1	517	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0,0	0,0	36,9	151,4	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	2,0	5,4	0,0
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	50	0,5	3,2	15,9	92,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				27,3	29,6	104,5	620,5	0,0	1,4	0,2	0,8	51,9	18,0	104,8	1,6
<b>Полдник</b>															
№ 1	530	КЕФИР, ПРОСТОКВАША	220	3,7	4,2	5,8	77,1	0,1	0,7	0,1	0,2	255,0	28,0	190,0	0,2
№ 1	602	ПЕЧЕНЬЕ	25	0,7	0,9	3,4	21,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				4,4	5,2	9,2	98,8	0,1	0,7	0,1	0,2	255,0	28,0	190,0	0,2
<b>Ужин</b>															
№ 1	343	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	10,9	10,5	1,8	150,7	0,1	1,8	0,5	1,0	36,5	33,7	182,6	0,9
№ 1	438	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,6	7,2	28,9	272,6	0,2	10,6	0,0	0,1	12,0	27,5	69,4	1,2
№ 1	505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ	180	0,1	0,1	24,9	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	1,6	0,0	0,0
№ 2	366	ФРУКТЫ	90	0,3	0,3	10,7	41,5	0,0	3,2	0,0	0,5	11,4	5,7	7,8	1,5
Итого за прием пищи:				14,0	18,1	74,3	524,1	0,3	15,6	0,5	1,6	67,4	68,5	259,8	3,6
Всего за день:				84,7	60,0	261,4	1807,2	0,6	19,7	0,8	3,1	396,6	138,1	615,3	6,3



## 4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
№ 1	283	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	1,9	2,0	24,2	122,1	0,0	0,0	0,0	0,1	4,1	11,7	33,4	0,2
№ 1	509	КАКАО С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	0,2	0,4	10,9	46,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	6,5	8,8	0,3
№ 1	107	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1Й ВАРИАНТ)	46	3,3	3,2	41,1	222,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				5,4	9,0	76,2	391,3	0,0	0,0	0,0	0,1	9,2	18,2	42,2	0,5
<b>II Завтрак</b>															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	100	0,1	0,5	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,1	0,5	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
<b>Обед</b>															
№ 1	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3,1	4,1	48,0	0,0	1,9	1,1	0,5	28,4	22,2	37,7	0,6
№ 1	173	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕ ЛЕМ	180	3,2	2,0	14,6	95,3	0,1	6,0	0,5	0,3	32,4	25,1	51,5	1,1
№ 1	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	65	13,7	17,3	14,4	246,4	0,1	0,0	0,0	1,0	16,4	23,7	213,5	3,0
№ 1	441	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	0,9	3,0	108,7	0,2	10,1	0,0	0,1	11,3	26,1	65,6	1,2
№ 1	524	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ЯБЛОК	160	0,1	0,2	18,2	55,1	0,0	5,8	0,0	0,2	17,4	5,8	6,7	0,6
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	50	0,5	3,2	20,6	92,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				21,2	26,7	74,9	650,7	0,4	23,8	1,6	2,1	105,9	102,9	375,2	6,5
<b>Полдник</b>															
№ 1	530	КЕФИР, ПРОСТОКВАША	200	4,7	4,3	6,0	85,8	0,1	0,6	0,1	0,0	200,6	25,6	153,6	0,2
№ 1	575	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	50	3,6	1,5	7,9	69,3	0,0	0,0	0,1	0,3	8,9	3,0	28,1	0,3
Итого за прием пищи:				8,3	5,8	13,9	155,1	0,1	0,6	0,2	0,3	209,5	28,6	181,7	0,5
<b>Ужин</b>															
№ 1	326	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	10,8	13,8	14,8	251,1	0,0	0,0	0,1	0,4	12,1	6,2	45,4	0,6
№ 1	448	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (2-Й ВАРИАНТ)	30	6,4	4,0	18,1	66,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,2	0,0	0,0
№ 1	505	ЧАЙ С О, САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ	180	0,0	0,1	14,9	59,6	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	1,6	0,0	0,0
№ 1	105	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)	50	3,3	3,1	20,0	155,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 2	368	ФРУКТЫ	85	0,4	1,3	17,5	79,6	0,0	3,2	0,0	0,0	5,9	30,6	20,4	0,5
Итого за прием пищи:				20,9	22,3	85,3	611,9	0,0	3,2	0,1	0,4	26,1	38,6	65,8	1,1
Всего за день:				55,8	60,9	260,4	1855,0	0,5	29,6	1,9	2,9	357,7	188,3	664,9	8,8



## 5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
№ 1	282	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,3	4,8	25,2	157,1	0,1	0,0	0,0	0,7	9,2	20,6	56,1	0,7
№ 1	514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ВАРИАНТ)	180	0,2	0,0	11,0	44,6	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	5,2	9,5	0,2
№ 1	110	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	50	1,6	6,7	10,0	159,6	0,0	0,1	0,0	0,0	2,0	1,0	1,3	0,1
Итого за прием пищи:				5,1	11,5	46,2	398,1	0,1	0,1	0,0	0,7	18,8	26,8	66,9	1,0
<b>II Завтрак</b>															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,1	0,6	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,1	0,6	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
<b>Обед</b>															
№ 1	60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	70	0,7	7,1	2,3	76,3	0,0	3,8	0,0	0,1	31,2	18,5	36,3	1,2
№ 1	142	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	6,1	3,8	20,7	151,3	0,0	14,4	0,4	0,4	64,2	37,5	70,2	1,9
№ 1	416	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	170	15,9	15,9	31,9	321,8	0,0	1,5	0,5	0,4	23,7	27,5	71,4	0,8
№ 1	533	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	21,0	101,6	0,0	80,0	0,2	0,0	19,2	4,9	3,1	0,5
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	50	3,2	0,4	20,8	96,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				26,6	24,0	99,4	722,7	0,0	99,7	1,1	0,9	138,3	88,4	181,0	4,4
<b>Полдник</b>															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	200	4,3	3,7	5,0	77,1	0,1	0,7	0,1	0,2	255,0	28,0	190,0	0,2
№ 1	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА	50	3,0	2,3	22,6	123,7	0,0	14,4	0,0	0,2	40,0	13,1	42,0	0,9
Итого за прием пищи:				7,3	6,4	28,4	200,8	0,1	15,1	0,1	0,4	295,0	41,1	232,0	1,1
<b>Ужин</b>															
№ 1	357	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	75	12,5	10,8	21,3	226,8	0,1	1,8	0,6	1,4	46,5	35,9	217,3	1,4
№ 1	441	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,3	4,5	36,4	125,2	0,2	10,6	0,0	0,1	12,0	27,5	69,4	1,2
№ 1	506	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15	0,2	0,0	12,0	38,2	0,0	1,0	0,0	0,0	10,5	2,4	1,2	0,1
№ 2	371	ФРУКТЫ	80	0,4	0,3	6,2	40,2	0,0	3,5	0,0	0,6	12,7	6,3	8,7	1,7
Итого за прием пищи:				15,4	15,6	75,9	430,4	0,3	16,9	0,6	2,1	81,7	72,1	296,6	4,4
Всего за день:				54,5	60,0	260,0	1800,0	0,5	133,8	1,8	4,1	540,8	228,4	776,5	11,1



## 6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
№ 1	201	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,5	9,3	20,6	211,4	0,1	0,2	0,0	0,8	104,5	40,4	144,9	1,0
№ 1	505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ	180	0,1	0,0	9,8	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	1,6	0,0	0,0
№ 1	107	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (1-й ВАРИАНТ)	46	3,1	5,3	20,0	155,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9,7	14,6	50,4	426,2	0,1	0,2	0,0	0,8	112,0	42,0	144,9	1,0
<b>II Завтрак</b>															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
<b>Обед</b>															
№ 1	121	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,8	0,1	3,0	1,1	0,0	1,4	0,0	0,0	14,0	6,6	14,6	0,4
№ 1	145	СВЕКОЛЬНИК	180	2,9	11,9	11,2	196,5	0,0	8,2	0,5	0,4	60,6	36,1	77,3	1,8
№ 1	432	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,3	8,7	25,9	281,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 2	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	60	14,3	5,6	16,3	14,6	0,3	18,0	7,8	2,0	33,4	29,9	381,3	8,0
№ 1	454	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,0	0,4	4,0	13,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
№ 1	522	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	160	0,0	0,0	50,6	59,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				26,5	27,1	133,6	665,2	0,3	27,6	665,2	2,4	117,7	76,7	473,2	10,2
<b>Полдник</b>															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,4	8,2	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204,0	22,4	152,0	0,2
№ 1	604	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,0	0,0	0,0	21,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				5,6	4,4	8,2	124,5	0,1	0,6	0,1	0,1	204,0	22,4	152,0	0,2
<b>Ужин</b>															
№ 1	335	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	9,0	8,1	18,2	225,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	0,9	14,0	0,2
№ 1	507	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,1	0,0	14,4	87,1	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	0,7	0,0	0,0
№ 1	105	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	3,4	6,2	20,0	220,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 2	371	ФРУКТЫ	90	0,6	0,1	5,4	30,1	0,0	36,9	0,0	0,2	23,0	9,1	15,6	0,6
Итого за прием пищи:				13,1	14,4	58,0	563,6	0,0	36,9	0,0	0,4	30,4	10,7	29,6	0,8
Всего за день:				54,0	61,0	260,0	1824,9	0,5	67,3	8,4	3,7	471,1	151,8	799,7	12,4



## 7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
№ 1	280	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	2,7	5,2	19,5	134,6	0,1	0,0	0,0	0,0	11,7	14,0	58,1	1,0
№ 1	509	КАКАО С МОЛОКОМ (2-Й ВАРИАНТ)	180	0,4	0,2	11,6	50,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	6,5	8,8	0,3
№ 1	110	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	50	3,1	41,8	41,8	220,6	0,0	0,1	0,0	0,0	1,7	0,8	1,1	0,1
Итого за прием пищи:				6,2	11,2	73,1	405,9	0,1	0,1	0,0	0,0	18,5	21,3	68,0	1,4
<b>II Завтрак</b>															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
<b>Обед</b>															
№ 1	78	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,8	7,5	13,8	142,5	0,1	8,1	0,1	0,7	25,0	22,8	91,7	1,4
№ 1	160	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	2,3	6,5	25,3	114,6	0,1	5,4	0,5	0,3	31,9	23,5	57,1	1,1
№ 1	384	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	180	23,0	23,9	13,0	386,6	0,1	30,3	0,6	1,4	105,2	55,0	262,4	4,6
№ 1	457	СОУС, СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	20	0,9	1,3	4,2	40,9	0,0	2,6	0,0	0,2	11,1	8,2	19,2	0,5
№ 1	823	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,1	25,2	57,9	0,0	2,9	0,0	0,2	15,9	5,2	5,4	0,8
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				30,4	39,7	100,2	841,3	0,3	49,6	1,2	2,8	189,1	114,7	435,8	8,4
<b>Полдник</b>															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	6,2	8,0	114,5	0,1	0,6	0,1	0,0	200,6	25,6	153,6	0,2
№ 1	575	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	50	2,0	4,9	13,4	65,7	0,0	0,0	0,1	0,3	8,8	2,9	27,4	0,3
Итого за прием пищи:				7,6	11,1	21,4	180,2	0,1	0,6	0,2	0,3	209,4	28,5	181,0	0,5
<b>Ужин</b>															
№ 1	312	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	5,3	7,4	14,1	200,4	0,0	1,2	0,1	1,3	27,3	10,3	92,8	1,2
№ 1	505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ	180	0,1	0,0	9,0	36,3	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	1,6	0,0	0,0
№ 2	368	ФРУКТЫ	90	0,3	0,3	7,6	36,1	0,0	3,2	0,0	0,5	11,4	5,7	7,8	1,5
№ 1	122	БАТОН	40	3,1	1,2	20,0	118,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,8	8,9	50,7	360,8	0,0	4,4	0,1	1,8	46,2	17,6	100,6	2,7
Всего за день:				53,5	65,6	265,5	1764,5	0,5	56,6	1,5	4,9	470,2	182,1	785,4	13,2



## 8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
№ 1	263	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	3,4	3,1	31,8	175,6	0,1	0,0	0,0	1,8	6,9	48,7	71,7	1,7
№ 1	515	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	180	1,4	0,0	17,4	48,9	0,0	0,0	0,0	0,0	10,1	6,3	11,2	0,2
№ 1	110	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	50	3,1	12,5	20,0	167,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				7,9	15,6	69,2	391,8	0,1	0,0	0,0	1,8	17,0	55,0	82,9	1,9
<b>II Завтрак</b>															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
<b>Обед</b>															
№ 1	56	ПИРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	1,7	5,0	2,8	87,0	0,0	5,2	0,0	0,2	28,3	19,7	40,2	1,3
№ 1	142	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	4,3	5,2	20,7	151,3	0,0	17,2	0,6	0,5	75,7	45,2	86,3	2,2
№ 1	346	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	15,3	14,8	10,3	135,8	0,1	0,3	0,1	1,2	26,1	24,7	190,5	0,9
№ 1	441	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,4	3,1	29,9	118,1	0,2	10,1	0,0	0,1	11,3	26,1	65,8	1,2
№ 1	524	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНА С ЯБЛОКАМИ	160	0,5	0,2	15,3	166,2	0,0	10,5	0,0	0,3	21,6	7,7	10,8	0,6
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	99,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				27,4	28,7	99,6	757,3	0,3	43,3	0,7	2,3	165,0	123,4	393,8	6,2
<b>Полдник</b>															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	200	5,6	4,9	7,8	77,1	0,1	0,6	0,1	0,1	204,0	22,4	152,0	0,2
№ 1	602	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	2,0	7,2	0,3
Итого за прием пищи:				6,2	5,6	23,3	147,9	0,1	0,6	0,1	0,1	207,2	24,4	159,2	0,5
<b>Ужин</b>															
№ 1	302	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	13,5	17,2	18,7	304,3	0,1	9,1	0,6	0,6	32,7	34,6	83,1	1,4
№ 1	506	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	100	0,1	0,0	9,1	74,3	0,0	0,8	0,0	0,0	8,0	1,9	1,0	0,0
№ 1	126	ФРУКТЫ	90	1,4	0,1	18,9	79,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 1	125	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,5	84,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				18,0	18,5	67,3	543,0	0,1	9,9	0,6	0,6	40,7	36,5	84,1	1,4
Всего за день:				58,9	68,5	269,5	1886,0	0,6	55,8	1,4	4,8	436,9	238,3	719,8	10,2



## 9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>I Завтрак</b>															
№ 1	262	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	2,7	4,7	11,2	134,7	0,1	0,0	0,0	0,7	8,8	20,5	56,1	0,7
№ 1	508	КАКАО С МОЛОКОМ (1 ВАРИАНТ)	180	0,4	0,4	9,9	42,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	6,8	8,8	0,3
№ 1	107	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	46	3,2	5,3	11,8	243,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,8	0,0	0,0	0,9
Итого за прием пищи:				6,3	10,4	32,9	420,6	0,2	0,0	0,0	0,7	26,0	27,3	64,9	1,9
<b>II Завтрак</b>															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
<b>Обед</b>															
№ 1	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	1,0	3,1	4,1	48,0	0,0	2,7	1,5	0,8	40,6	31,9	54,1	0,9
№ 1	156	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	3,8	3,9	16,5	55,2	0,1	15,6	0,4	0,2	61,2	33,0	65,5	1,6
№ 1	396	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (ПАРОВОЙ)	70	5,2	10,6	60,7	268,4	0,1	0,0	0,1	1,3	24,1	25,4	238,2	3,3
№ 1	432	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	16,9	7,0	10,8	195,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 1	522	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	1,7	0,0	0,0
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	96,9	0,1	0,0	0,0	0,0	19,3	0,0	0,0	0,9
Итого за прием пищи:				30,5	25,0	144,3	724,7	0,3	18,5	2,0	2,3	153,1	92,0	357,8	6,7
<b>Полдник</b>															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	200	4,3	4,7	6,0	85,8	0,1	1,1	0,0	0,0	192,0	0,0	0,0	0,2
№ 1	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА	60	1,4	6,0	5,4	81,6	0,0	1,2	0,0	0,4	11,1	4,1	26,5	0,9
Итого за прием пищи:				5,7	10,7	11,4	167,4	0,1	2,3	0,0	0,4	203,1	4,1	26,5	1,1
<b>Ужин</b>															
№ 1	331	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	10,0	9,9	16,2	183,6	0,0	0,0	0,0	0,5	8,1	2,6	28,7	0,4
№ 1	482	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ (ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК)	30	0,1	0,0	4,8	60,4	0,0	0,3	0,0	0,0	2,0	0,7	0,6	0,1
№ 1	505	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ	180	0,0	0,0	15,0	60,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	1,4	0,0	0,0
№ 1	105	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	3,1	3,7	20,0	140,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
№ 1	126	ФРУКТЫ	90	0,6	0,1	5,5	29,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				13,9	13,7	61,5	473,7	0,0	0,3	0,0	0,5	16,4	4,7	29,3	0,5
Всего за день:				56,5	60,3	260,2	1832,4	0,6	23,1	2,0	3,9	405,6	128,1	478,5	10,4



## 10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
№ 1	270	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,4	4,4	18,6	128,1	0,1	0,0	0,0	0,0	22,2	13,0	85,6	0,5
№ 1	515	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	180	1,4	0,0	10,4	75,2	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	4,9	7,9	0,2
№ 1	110	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (2-Й ВАРИАНТ)	50	3,2	2,9	61,8	220,6	0,0	0,1	0,0	0,0	1,7	0,8	1,1	0,1
Итого за прием пищи:				7,0	7,3	90,8	423,9	0,1	0,1	0,0	0,0	33,1	18,7	94,6	0,8
<b>II Завтрак</b>															
№ 1	532	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	10,1	46,0	0,0	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,2
<b>Обед</b>															
№ 1	79	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ ИЛИ КАПУСТОЙ КВАШЕННОЙ	60	0,8	5,1	3,0	61,1	0,0	5,2	0,3	0,1	19,6	17,5	40,0	0,9
№ 1	163	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	9,4	16,8	18,8	184,7	0,1	6,3	0,4	1,0	52,7	38,0	191,0	3,0
№ 1	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	110	5,0	4,3	16,2	132,2	0,0	0,0	0,0	0,2	5,7	16,3	46,8	0,3
№ 1	420	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	70	10,8	15,8	0,1	124,2	0,0	0,0	0,0	0,1	3,3	0,7	11,6	0,2
№ 1	454	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,3	0,2	0,4	32,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,2	0,0	0,0
№ 1	533	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,0	113,2	0,0	80,0	0,2	0,0	17,1	4,5	3,1	0,5
№ 1	123	ХЛЕБ ЦЕЛЕБНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				30,2	42,9	82,9	747,0	0,1	91,5	0,9	1,4	99,3	77,2	292,5	4,9
<b>Полдник</b>															
№ 1	530	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	200	4,3	3,7	5,9	77,1	0,1	0,6	0,1	0,1	204,0	22,4	152,0	0,2
№ 1	575	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	50	1,5	3,6	7,9	69,3	0,0	0,0	0,1	0,3	8,7	2,8	26,3	0,3
Итого за прием пищи:				5,8	7,3	13,7	146,4	0,1	0,6	0,2	0,4	212,7	25,2	178,3	0,5
<b>Ужин</b>															
№ 1	354	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,6	3,8	23,2	205,2	0,1	4,8	0,7	1,2	41,0	40,1	177,7	1,3
№ 1	438	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	3,0	2,2	20,3	99,0	0,2	10,1	0,0	0,1	11,3	26,1	65,8	1,2
№ 1	506	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	13,3	92,5	0,0	1,0	0,0	0,0	9,7	2,2	1,2	0,1
№ 2	368	ФРУКТЫ	90	0,4	0,4	8,3	40,2	0,0	2,8	0,0	0,4	10,2	5,0	6,9	1,4
Итого за прием пищи:				13,1	5,9	65,1	436,0	0,3	18,7	0,7	1,7	72,2	73,4	251,6	4,0
Всего за день:				56,6	60,7	262,6	1800,2	0,6	112,9	1,8	3,5	424,3	194,5	817,0	10,4