

Утверждаю
заведующий МДОУ детского сада №5 «Тополёк»



И.В. Косенко
И.В. Косенко
«24» *августа* 2024 г.

Примерное

Десятидневное меню для питания детей дошкольного возраста 3 года до 8 лет), посещающих МДОУ детский сад №5 «Тополёк», с 10,5 часовым пребыванием

Лит-

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	306	2013	
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	6.9	35.9	235.7	0.52	0.12	0.15	0.04	0.08	119.75	166.72	33.41	1.67	239.10	9.00	0.03	0.00	270	2013	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.04	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012	
Итого за прием пищи:	453	13.9	15.7	54.1	413.2	0.53	0.17	0.32	0.18	1.05	152.92	255.51	46.71	3.13	327.72	17.05	0.04	0.02			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02	338	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4.3	3.3	14.9	106.8	4.03	0.13	0.06	0.16	0.05	25.25	61.45	24.33	1.48	388.51	3.56	0.00	0.01	149	2013	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	7.3	6.6	33.2	221.5	0.00	0.20	0.11	0.02	0.09	23.22	162.97	108.93	3.84	228.63	1.97	0.00	0.01	243	2013	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0.3	1.0	1.5	15.9	0.58	0.00	0.01	0.04	0.01	2.94	3.66	2.16	0.09	30.73	0.35	0.00	0.00	348	2012	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	10.8	3.3	6.2	98.1	0.89	0.08	0.08	0.02	0.06	31.52	167.30	39.40	1.22	302.46	90.09	0.01	0.38	258	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.1	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	0.00	1.54	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	527	2013	
Итого за прием пищи:	715	28.8	14.9	106.6	677.5	17.98	0.54	0.33	0.32	0.21	111.85	469.91	205.06	9.29	1201.96	99.21	0.01	0.41			
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	70	9.6	6.6	9.2	137.0	0.00	0.01	0.01	0.02	0.08	4.41	14.29	2.82	0.23	16.91	0.63	0.00	0.00	237	2012	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.20	0.01	0.08	0.01	0.01	61.40	43.80	6.80	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01	490	2013	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.8	2.3	11.0	76.3	0.43	0.02	0.08	0.01	0.00	89.03	70.23	16.69	0.42	148.45	7.45	0.00	0.00	397	2012	
Итого за прием пищи:	270	13.8	10.6	31.3	278.9	0.63	0.04	0.17	0.04	0.09	154.84	128.32	26.31	0.69	238.36	9.48	0.00	0.01			
Всего за день:		57.3	41.4	200.1	1412.6	79.14	0.79	0.85	0.55	1.35	453.61	876.74	291.08	13.41	1965.04	127.74	0.05	0.46			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ее, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	306	2013	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.2	7.0	32.1	212.7	0.57	0.05	0.14	0.04	0.08	117.36	121.54	26.70	0.38	192.47	10.33	0.00	0.02	274	2013	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72.5% И СЫРОМ	25/10/5	4.1	6.9	12.2	128.0	0.03	0.03	0.04	0.04	0.08	78.25	58.46	10.15	0.54	41.54	0.00	0.00	0.00	96	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012	
Итого за прием пищи:	468	14.3	18.4	52.4	433.4	0.61	0.10	0.33	0.18	1.05	223.57	251.04	43.55	1.97	296.08	18.38	0.01	0.04			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01			
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1.3	3.7	7.1	67.4	4.28	0.04	0.03	0.04	0.00	18.65	29.29	14.67	0.85	238.55	4.08	0.00	0.01	56	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1.4	3.6	9.3	76.0	6.33	0.05	0.05	0.20	0.00	30.88	35.60	17.58	0.92	269.45	4.33	0.00	0.01	133	2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/5	4.7	5.3	30.3	187.7	0.00	0.06	0.03	0.02	0.09	14.78	36.86	6.76	0.85	55.44	0.66	0.01	0.01	297	2013	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8.6	9.7	11.1	165.4	0.00	0.05	0.06	0.02	0.07	9.37	90.14	17.43	1.59	161.97	2.62	0.00	0.02	386	2013	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	20	0.1	0.8	0.7	10.7	0.02	0.00	0.00	0.01	0.02	1.93	1.27	0.43	0.02	2.16	0.03	0.00	0.00	347	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	16.5	68.7	1.44	0.01	0.01	0.00	0.00	11.32	3.56	3.90	0.71	100.93	0.72	0.00	0.00	526	2013	
Итого за прием пищи:	715	21.8	23.7	111.0	746.9	12.07	0.31	0.23	0.29	0.18	101.69	258.28	79.49	7.10	934.50	14.68	0.01	0.06			
Полдник																					
ВАФЛИ	50	1.4	1.7	38.7	177.0	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.00	18.00	5.00	0.75	70.00	0.00	0.00	0.00	607	2013	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	3.89	1.74	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	516	2013	
Итого за прием пищи:	230	1.4	1.7	64.0	278.5	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	18.39	21.89	6.74	0.75	70.78	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		37.9	44.2	237.2	1 505.9	22.68	0.46	0.60	0.48	1.23	359.65	542.21	137.78	12.02	1 579.36	35.06	0.02	0.11			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11.3	21.9	2.1	250.7	0.15	0.06	0.36	0.29	2.08	76.68	170.01	12.62	1.98	163.53	19.54	0.03	0.05	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	30	0.6	2.6	2.2	34.6	0.84	0.01	0.02	0.05	0.00	11.07	9.99	4.05	0.19	94.50	0.00	0.00	0.00	121	2013
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72.5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	114	2013
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.1	2.6	15.4	98.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.93	78.49	16.40	0.30	163.26	9.00	0.00	0.00	959	2005
Итого за прием пищи:	395	18.0	31.5	39.5	514.0	1.51	0.15	0.52	0.40	2.16	205.02	291.36	45.61	3.24	473.64	28.54	0.03	0.05		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.8	95.2	9.92	0.04	0.05	0.02	0.00	7.94	27.78	41.66	0.60	345.22	0.00	0.00	0.00	338	2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	20.8	95.2	9.92	0.04	0.05	0.02	0.00	7.94	27.78	41.66	0.60	345.22	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	180	3.1	5.4	21.6	147.6	5.89	0.08	0.07	0.16	0.09	18.29	57.73	19.79	1.01	434.66	4.61	0.00	0.02	162	2013
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	16.0	17.2	40.1	378.7	1.18	0.09	0.12	0.27	0.00	26.21	185.11	41.32	1.68	228.56	5.74	0.02	0.12	411	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	114	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.43	3.61	3.59	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	717	25.1	23.2	108.9	746.0	13.18	0.28	0.26	0.44	0.09	82.14	328.93	90.39	5.64	859.14	14.08	0.02	0.16		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	50	2.9	2.3	36.4	177.5	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.95	22.50	4.05	0.36	35.50	0.00	0.00	0.00	608	2013
РЯЖЕНКА	200	6.6	4.9	10.7	118.3	0.56	0.31	0.28	0.03	0.00	183.60	152.00	25.60	0.16	258.00	0.00	0.00	0.00	535	2013
Итого за прием пищи:	250	9.5	7.1	47.1	295.9	0.56	0.34	0.29	0.03	0.00	188.55	174.50	29.65	0.52	293.50	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		54.1	62.3	216.3	1 651.1	25.17	0.81	1.12	0.89	2.25	483.65	822.57	207.31	10.00	1 971.50	42.62	0.05	0.21		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	306	2013	
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.6	7.2	21.8	174.3	0.52	0.11	0.15	0.04	0.08	109.35	132.25	51.73	1.49	231.38	9.73	0.00	0.01	271	2013	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72.5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012	
Итого за прием пищи:	453	12.1	15.9	40.0	351.8	0.53	0.16	0.32	0.18	1.05	142.51	221.04	65.03	2.95	320.00	17.78	0.01	0.03			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01			
Обед																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2.7	3.8	12.5	95.4	4.61	0.07	0.05	0.16	0.00	27.54	62.66	22.10	1.15	341.22	4.05	0.00	0.02	134	2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/5	4.7	5.3	30.3	187.7	0.00	0.06	0.03	0.02	0.09	14.78	36.86	6.76	0.85	55.44	0.66	0.01	0.01	297	2013	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9.7	5.1	6.4	110.5	0.45	0.07	0.08	0.01	0.00	40.23	146.50	33.79	1.06	269.07	82.55	0.01	0.34	234	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	20	0.3	0.8	1.2	14.9	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	5.18	3.70	0.72	0.04	7.35	0.47	0.00	0.00	330	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.1	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	0.00	1.54	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	527	2013	
Итого за прием пищи:	715	23.4	15.5	100.6	638.7	10.05	0.31	0.24	0.21	0.09	121.11	332.20	90.60	5.76	850.22	91.46	0.02	0.39			
Полдник																					
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	70	4.3	2.2	47.9	228.7	0.07	0.06	0.05	0.02	0.09	14.70	40.09	8.33	0.78	99.10	1.22	0.01	0.01	559	2013	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.9	2.4	19.7	112.9	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.97	75.18	13.63	0.14	151.34	9.00	0.00	0.00	513	2013	
Итого за прием пищи:	270	7.3	4.7	67.6	341.6	0.59	0.09	0.16	0.04	0.09	122.67	115.27	21.96	0.92	250.44	10.22	0.01	0.01			
Всего за день:		43.1	36.4	218.0	1 379.1	21.17	0.59	0.74	0.44	1.23	402.29	679.51	185.59	11.83	1 698 6 6	121.46	0.04	0.44			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	306	2013
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.1	6.9	30.9	209.4	0.55	0.06	0.13	0.04	0.08	117.10	100.64	17.49	0.38	195.91	9.54	0.00	0.01	268	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5% И СЫРОМ	25/10/5	4.1	6.9	12.2	128.0	0.03	0.03	0.04	0.04	0.08	78.25	58.46	10.15	0.54	41.54	0.00	0.00	0.00	96	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	468	15.1	18.3	51.2	430.1	0.59	0.11	0.32	0.18	1.05	223.31	230.14	34.34	1.97	299.52	17.59	0.01	0.03		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	338	2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	6.3	5.9	11.7	125.4	5.88	0.07	0.08	0.14	0.04	14.70	83.76	22.19	1.34	495.38	6.01	0.00	0.04	154	2013
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	210	14.6	19.5	19.2	311.5	10.23	0.16	0.17	0.34	0.00	29.61	169.38	40.50	2.23	789.95	10.59	0.01	0.12	412	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	114	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	20.8	86.1	1.44	0.01	0.01	0.00	0.00	11.77	3.56	3.99	0.71	101.08	0.72	0.00	0.00	372	2012
Итого за прием пищи:	720	27.1	26.3	89.5	706.1	30.10	0.37	0.33	0.56	0.04	77.87	331.31	95.44	6.94	1 637.99	20.56	0.01	0.17		
Полдник																				
ВАФЛИ	50	1.4	1.6	37.5	171.7	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	7.20	16.20	4.50	0.68	70.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	250	2.3	1.8	57.1	255.1	1.60	0.04	0.04	0.00	0.00	19.80	28.80	11.70	3.20	310.00	2.00	0.00	0.00		
Всего за день:		46.1	46.9	218.8	1 487.3	42.29	0.56	0.74	0.77	1.09	328.98	618.25	183.48	12.71	2 595.51	40.15	0.02	0.20		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	306	2013	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	30	0.6	2.6	2.2	34.6	0.84	0.01	0.02	0.05	0.00	11.07	9.99	4.05	0.19	94.50	0.00	0.00	0.00	121	2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/5	4.7	5.3	30.3	187.7	0.00	0.06	0.03	0.02	0.09	14.78	36.86	6.76	0.85	55.44	0.66	0.01	0.01	297	2013	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012	
Итого за прием пищи:	418	11.9	16.6	50.7	399.9	0.85	0.12	0.22	0.21	1.06	59.01	135.64	24.11	2.50	238.56	8.71	0.02	0.03			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01			
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1.3	3.7	7.1	67.4	4.28	0.04	0.03	0.04	0.00	18.65	29.29	14.67	0.85	238.55	4.08	0.00	0.01	56	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	2.3	2.1	20.5	110.6	5.00	0.08	0.05	0.22	0.00	19.34	59.08	24.03	0.83	363.93	3.81	0.00	0.04	80	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	5.6	18.2	134.6	8.84	0.11	0.10	0.03	0.09	30.32	71.95	24.79	1.01	649.62	7.22	0.00	0.03	434	2013	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	7.1	7.8	12.2	147.6	0.30	0.06	0.06	0.00	0.00	25.61	86.96	17.96	1.43	157.32	3.29	0.00	0.02	386	2013	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0.3	1.0	1.5	15.9	0.58	0.00	0.01	0.04	0.01	2.94	3.66	2.16	0.09	30.73	0.35	0.00	0.00	348	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.1	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	0.00	1.54	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	527	2013	
Итого за прием пищи:	710	19.2	20.8	108.5	699.4	19.00	0.39	0.30	0.33	0.10	118.79	312.50	103.87	6.37	1547.07	20.99	0.00	0.11			
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.5	29.9	192.7	0.00	0.05	0.03	0.03	0.13	8.54	31.94	5.53	0.38	48.75	0.70	0.01	0.01	469	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	1.04	0.05	0.21	0.03	0.00	204.00	144.00	22.40	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	400	2012	
Итого за прием пищи:	250	9.4	11.3	39.2	297.4	1.04	0.10	0.24	0.06	0.13	212.54	175.94	27.93	0.54	340.75	18.70	0.01	0.01			
Всего за день:		40.9	49.2	208.1	1 443.7	30.89	0.64	0.78	0.61	1.29	406.34	635.08	163.91	11.61	2 404.38	50.40	0.03	0.16			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Ее, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг			
Завтрак																					
МАКАРОННИК (МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА)	150	3.6	5.2	10.5	103.5	0.31	0.03	0.10	0.05	0.32	72.56	74.16	11.59	0.55	115.34	7.82	0.00	0.01	298	2013	
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1.0	2.9	3.5	43.9	0.13	0.01	0.03	0.02	0.04	28.58	20.82	3.51	0.07	40.41	2.29	0.00	0.00	350	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012	
Итого за прием пищи:	413	6.2	12.3	31.9	263.7	0.45	0.07	0.15	0.11	0.44	114.37	114.22	24.05	1.17	188.02	10.11	0.00	0.01			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02	338	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1.6	3.8	11.8	88.0	4.82	0.05	0.04	0.14	0.00	20.09	46.90	18.10	0.72	349.30	3.17	0.00	0.02	76	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.8	3.3	12.8	93.4	21.94	0.04	0.05	0.15	0.06	54.35	45.30	23.39	1.35	319.73	4.73	0.00	0.01	428	2013	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	14.9	18.5	5.5	247.8	0.57	0.07	0.11	0.07	0.03	17.19	127.72	16.53	1.37	169.48	4.78	0.02	0.09	306	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.43	3.61	3.59	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	707	25.3	26.2	77.2	648.8	33.44	0.27	0.27	0.37	0.09	129.27	306.01	87.30	6.39	1034.43	16.41	0.02	0.14			
Полдник																					
ВАФЛИ	70	4.3	2.2	47.9	228.7	0.07	0.06	0.05	0.02	0.09	14.70	40.09	8.33	0.78	99.10	1.22	0.01	0.01	559	2013	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	537	2013	
Итого за прием пищи:	270	5.3	2.4	67.5	312.2	1.67	0.08	0.07	0.02	0.09	27.30	52.69	15.53	3.30	339.10	3.22	0.01	0.01			
Всего за день:		37.7	41.1	184.8	1267.6	95.56	0.46	0.52	0.51	0.62	304.94	495.92	139.88	11.16	1758.55	31.74	0.03	0.18			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ее, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	306	2013
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200/5	6.2	8.6	32.9	234.1	0.23	0.15	0.09	0.04	0.09	69.33	154.41	53.87	1.53	201.72	6.42	0.00	0.02	413	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.9	2.4	19.7	112.9	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.97	75.18	13.63	0.14	151.34	9.00	0.00	0.00	513	2013
Итого за прием пищи:	470	15.6	19.8	63.0	493.0	0.75	0.23	0.37	0.20	1.06	202.43	316.89	78.45	2.99	435.96	23.47	0.01	0.04		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.8	95.2	9.92	0.04	0.05	0.02	0.00	7.94	27.78	41.66	0.60	345.22	0.00	0.00	0.00	338	2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	20.8	95.2	9.92	0.04	0.05	0.02	0.00	7.94	27.78	41.66	0.60	345.22	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	180	3.1	5.4	21.6	147.6	5.89	0.08	0.07	0.16	0.09	18.29	57.73	19.79	1.01	434.66	4.61	0.00	0.02	162	2013
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	16.0	17.2	40.1	378.7	1.18	0.09	0.12	0.27	0.00	26.21	185.11	41.32	1.68	228.56	5.74	0.02	0.12	411	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	114	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.1	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	0.00	1.54	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	700	25.2	23.2	112.6	761.6	19.62	0.30	0.26	0.51	0.09	73.46	317.45	91.41	5.35	915.72	13.59	0.02	0.15		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.6	4.8	36.1	202.3	0.00	0.03	0.03	0.01	0.00	13.05	40.50	9.00	0.95	55.00	0.00	0.00	0.00	609	2013
РЯЖЕНКА	200	6.6	4.9	10.7	118.3	0.56	0.31	0.28	0.03	0.00	183.60	152.00	25.60	0.16	258.00	0.00	0.00	0.00	535	2013
Итого за прием пищи:	250	10.2	9.6	46.8	320.6	0.56	0.34	0.31	0.04	0.00	196.65	192.50	34.60	1.11	313.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		52.5	53.1	243.2	1 670.5	30.85	0.91	0.99	0.77	1.15	480.48	854.62	246.12	10.05	2 009.90	37.06	0.03	0.19		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Ее, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	306	2013
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	6.9	35.9	235.7	0.52	0.12	0.15	0.04	0.08	119.75	166.72	33.41	1.67	239.10	9.00	0.03	0.00	270	2013
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	453	13.9	15.7	54.1	413.2	0.53	0.17	0.32	0.18	1.05	152.91	255.51	46.71	3.13	327.72	17.05	0.04	0.02		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1.3	3.7	7.1	67.4	4.28	0.04	0.03	0.04	0.00	18.65	29.29	14.67	0.85	238.55	4.08	0.00	0.01	56	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1.4	3.6	9.3	76.0	6.33	0.05	0.05	0.20	0.00	30.88	35.60	17.58	0.92	269.45	4.33	0.00	0.01	133	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	5.6	18.2	134.6	8.84	0.11	0.10	0.03	0.09	30.32	71.95	24.79	1.01	649.62	7.22	0.00	0.03	434	2013
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	9.1	10.9	8.4	167.8	0.52	0.04	0.05	0.02	0.08	8.96	85.78	12.84	1.18	179.57	3.74	0.00	0.02	287	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0.3	1.0	1.5	15.9	0.58	0.00	0.01	0.04	0.01	2.94	3.66	2.16	0.09	30.73	0.35	0.00	0.00	348	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	114	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	20.8	86.1	1.44	0.01	0.01	0.00	0.00	11.77	3.56	3.99	0.71	101.08	0.72	0.00	0.00	372	2012
Итого за прием пищи:	710	20.4	25.5	101.3	718.9	21.99	0.35	0.30	0.33	0.18	118.28	291.40	94.75	6.92	1 575 0 0	22.68	0.00	0.08		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	50	2.9	2.3	36.4	177.5	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.95	22.50	4.05	0.36	35.50	0.00	0.00	0.00	608	2013
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	250	3.8	2.5	56.0	260.9	1.60	0.05	0.03	0.00	0.00	17.55	35.10	11.25	2.88	275.50	2.00	0.00	0.00		
Всего за день:		38.5	44.0	221.2	1 440.0	34.12	0.60	0.67	0.52	1.23	304.74	593.01	160.71	15.13	2 456 2 2	43.73	0.04	0.11		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Ее, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11.3	22.0	2.1	251.4	0.15	0.06	0.36	0.29	2.08	76.79	170.09	12.63	1.98	163.69	19.54	0.03	0.05	215	2012	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	30	0.6	2.6	2.2	34.6	0.84	0.01	0.02	0.05	0.00	11.07	9.99	4.05	0.19	94.50	0.00	0.00	0.00	121	2013	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0.1	0.0	9.8	39.4	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.88	2.22	2.83	0.23	8.28	0.00	0.00	0.00	392	2012	
Итого за прием пищи:	583	15.0	28.9	41.8	487.6	1.01	0.12	0.41	0.38	2.16	114.11	216.66	34.40	3.31	324.54	19.54	0.03	0.05			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	2.7	3.6	18.1	115.1	3.31	0.05	0.05	0.15	0.03	19.64	39.68	14.78	0.60	252.66	2.63	0.01	0.01	85	2012	
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	3.1	3.9	18.8	122.2	0.00	0.09	0.01	0.02	0.06	11.91	58.53	21.41	0.77	58.92	1.24	0.00	0.01	417	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	10.5	9.7	7.1	156.9	0.45	0.06	0.09	0.03	0.00	28.79	98.31	14.12	1.01	140.35	4.56	0.01	0.06	308	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	1.9	0.7	25.2	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01	7.44	5.27	0.71	0.03	11.59	0.91	0.00	0.00	451	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.1	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	0.00	1.54	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	527	2013	
Итого за прием пищи:	715	22.5	19.6	94.9	649.6	8.75	0.31	0.23	0.22	0.10	101.16	284.27	78.25	5.07	640.66	13.07	0.02	0.10			
Полдник																					
ВАФЛИ	50	1.4	1.6	37.5	171.7	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	7.20	16.20	4.50	0.68	70.00	0.00	0.00	0.00	607	2013	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	2.2	1.8	13.4	79.5	0.42	0.02	0.08	0.01	0.00	86.66	57.69	11.68	0.36	121.71	6.84	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	250	3.6	3.4	50.9	251.2	0.42	0.04	0.10	0.01	0.00	93.86	73.89	16.18	1.04	191.71	6.84	0.00	0.00			
Всего за день:		41.4	52.4	197.3	1 435.4	20.18	0.50	0.76	0.62	2.26	325.13	585.82	136.83	11.62	1 434.91	41.45	0.05	0.16			