

МЕНЮ

19 мая 2025 г.

Сад

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: весна-лето								
Стоимость: 210 рублей								
Завтрак								
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,6	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4		2012	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	14,6	58,2	430	2008	
Итого за прием пищи:	437	8,4	14,8	56,8	391,8			
II Завтрак								
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0			
Обед								
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	50	0,8	2,4	4,4	43,3		2012	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	200	2,4	4,2	12,3	97,1	86	2012	
ПЛОВ С МЯСОМ	180	20,2	21,0	33,3	403,3	304	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,9	66,7		2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2012	
Итого за прием пищи:	660	27,1	28,0	87,6	712,2			
Полдник								
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,0	4,1	28,4	167,3	467	2012	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	321		
Итого за прием пищи:	250	4,6	4,1	60,4	299,2			
Ужин								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	20,5	14,3	19,7	294,6	237	2012	
МОЛО СГУЩЕННОЕ	10	0,3	0,1	36,5	142,0	2	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	15,2	62,0	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008	
Итого за прием пищи:	360	24,7	14,9	95,2	612,0			
Всего за день:		65,2	62,2	309,8	2 062,2			

МЕНЮ
20 мая 2025 г.

Сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: весна-лето							
Стоимость: 210 рублей							
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,3	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	4,1	0,0	37,4		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3		2012
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,2	15,5	93,3	395	2012
Итого за прием пищи:	437	13,1	19,5	50,2	428,7		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,0	43,2	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,0	43,2		
Обед							
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	50	0,6	0,0	5,6	26,0	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,6	5,9	6,4	94,5	67	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,5	18,5	125,9	321	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	11,1	10,6	10,5	182,0	239	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,3	0,1	19,4	81,1	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,9	66,7		2008
Итого за прием пищи:	700	22,0	21,5	84,0	622,2		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		2008
РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	79,8	435	2008
Итого за прием пищи:	250	9,8	6,9	45,6	288,3		
Ужин							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	3,9	4,4	17,7	125,2	414	2012
ФРИКАСЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	8,0	12,3	4,6	159,4	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,6	430	2008
Итого за прием пищи:	460	15,7	17,2	62,2	462,6		
Всего за день:		61,0	65,2	251,9	1 845,0		

МЕНЮ
21 мая 2025 г.

Сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сад							
Сезон: весна-лето							
Стоимость: 210 рублей							
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,0	8,1	27,9	205,1	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	8,3	0,1	74,8		2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	31,5	213	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	11,3	45,0	430	2008
Итого за прием пищи:	457	10,1	19,7	54,8	435,0		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,6	2,6	3,6	40,8	53	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ПТИЦЫ	200	6,2	3,4	12,7	107,5		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	0,6	31,1	149,2	204	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	9,2	11,1	8,2	171,1	286	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,9	66,7		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,9	0,1	22,9	96,3	394	
Итого за прием пищи:	710	25,5	18,2	102,1	677,6		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЯБЛОКОМ	50	2,7	3,9	19,9	108,7	437	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,8	112,7	411	2008
Итого за прием пищи:	250	2,8	4,0	47,7	221,5		
Ужин							
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	200	3,6	9,2	17,0	172,8	342	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,9	55,6	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
Итого за прием пищи:	450	7,4	9,7	54,7	341,8		
Всего за день:		46,2	52,0	269,1	1 722,9		

МЕНЮ
22 МАЯ 2025

Сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: весна-лето							
Стоимость: 210 рублей							
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНАЯ	200	2,7	5,5	12,3	110,2	1	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4		2012
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2012
Итого за прием пищи:	417	8,6	15,2	42,8	343,1		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	0,3	0,0	16,0	66,0	321	
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	50	0,8	3,0	4,1	46,4	45	2012
СУП КУРИНЫЙ	180	4,7	6,5	12,3	127,1	86	2012
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	5,3	33,3	192,7	315	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	12,5	17,5	4,8	234,9	375	1996
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	25,1	103,5	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,9	66,7		2008
Итого за прием пищи:	670	25,0	32,9	103,2	817,3		
Полдник							
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0		2008
КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	61,9	435	2008
Итого за прием пищи:	250	9,0	2,6	45,5	244,9		
Ужин							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,5	18,5	125,9	321	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	10,5	10,7	8,8	174,3	272	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/5	0,3	0,1	13,2	53,9	431	2008
Итого за прием пищи:	450	17,0	15,7	64,3	467,5		
Всего за день:		59,9	66,4	271,8	1 938,8		

МЕНЮ
23 МАЯ 2025

Сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: весна-лето							
Стоимость: 210 рублей							
Завтрак							
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,2	27,5	2,7	315,4	223	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8		2012
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	13,9	55,6	430	2008
Итого за прием пищи:	400	17,5	37,1	37,3	550,6		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,8	4,9	3,7	61,8	39	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	3,8	5,7	8,8	102,8	57	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	14,6	7,3	30,4	245,2	20	
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	19,5	14,9	17,8	282,4	314	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,9	66,7		2008
Итого за прием пищи:	660	42,4	33,2	98,3	860,7		
Полдник							
РУЛЕТИК С САХАРОМ	50	3,8	6,4	29,9	192,3	469	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	14,6	59,4	431	2008
Итого за прием пищи:	250	4,1	6,5	44,5	251,7		
Ужин							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	210	9,9	22,2	37,9	393,0	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	59,9	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
Итого за прием пищи:	450	13,0	22,6	71,8	543,4		
Всего за день:		77,4	99,8	261,6	2 253,4		

Харитонов Е.Г. / Харитонов Е.Г. /

26 мая 2025 г.

26 мая 2025 г.

1

МЕНЮ

27 мая 2025 г.

Сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: весна-лето							
Стоимость: 210 рублей							
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,6	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	4,1	0,0	37,4		2012
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2012
Итого за прием пищи:	207	14,0	18,9	57,1	455,8		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ ОГУРЦА	50	0,6	0,0	5,6	26,0	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,6	5,9	6,4	94,5	67	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	9,7	12,8	33,3	288,0	304	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,2	0,3	13,9	66,7		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0,1	19,4	81,1	375	2012
Итого за прием пищи:	680	17,9	19,2	88,3	602,3		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ С ПОВИДЛОМ	50	5,1	6,5	60,3	321,2		2008
РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	79,8	435	2008
Итого за прием пищи:	250	11,1	8,5	68,7	401,0		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	20,5	14,3	19,7	294,6	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,9	2,4	6,7	52,8	351	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	12,8	51,3	430	2008
Итого за прием пищи:	360	25,2	17,2	63,0	512,1		
Всего за день:		68,6	64,2	286,9	2 018,2		

МЕНЮ

28мая 2025 г.

Сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: весна-лето							
Стоимость: 210 рублей							
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,2	8,9	31,5	236,1	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,4	2,2	0,1	30,3	213	2012
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	13,5	54,0	430	2008
Итого за прием пищи:	200	12,1	12,1	60,5	399,0		
II Завтрак							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	0,3	0,0	16,0	66,0	321	
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,0	16,0	66,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	50	0,6	2,6	3,6	40,8	53	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ПТИЦЫ	200	6,2	3,4	12,7	107,5		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	0,6	31,1	149,2	204	2012
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	19,5	14,9	17,8	282,4	314	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,2	0,3	13,9	66,7		2008
Итого за прием пищи:	700	34,9	21,9	102,8	748,4		
Полдник							
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0		2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,8	112,7	411	2008
Итого за прием пищи:	250	3,1	2,5	65,3	295,7		
Ужин							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	10,3	18,6	178,9	321	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	80	5,4	6,9	2,7	92,6	264	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	59,9	430	2008
Итого за прием пищи:	460	12,0	17,7	60,1	444,8		
Всего за день:		62,4	54,2	304,7	1 953,9		

УТВЕРЖДАЮ
ООО "КТ "ВКУСНАЯ СТРАНА"
Харитонов Е.Г./

МЕНЮ

29 мая 2025 г.

Сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: весна-лето							
Стоимость: 210 рублей							
Завтрак							
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150 *	14,2	14,4	2,5	197,2	223	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	8,3	0,1	74,8		2012
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	395	2012
Итого за прием пищи:	400	20,4	26,3	40,4	480,3		
II Завтрак							
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,8	3,0	4,1	46,4	45	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	4,0	6,0	10,5	112,4	75	2012
каша перловая	130	3,1	5,3	33,3	192,7	315	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	6,9	7,1	3,3	107,3	302	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,3	0,1	19,4	81,1	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,9	66,7		2008
Итого за прием пищи:	670	18,8	21,9	94,2	652,6		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,0	4,1	28,4	167,3	467	2012
РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	79,8	435	2008
Итого за прием пищи:	250	10,0	6,1	36,8	247,1		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ	210	12,3	15,6	22,2	281,0	132	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/5	0,3	0,1	13,2	53,9	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
Итого за прием пищи:	450	15,5	16,0	54,3	425,4		
Всего за день:		65,1	70,7	235,5	1 852,4		



МЕНЮ

30 мая 2025 г.

Сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: весна-лето							
Стоимость: 210 рублей							
Завтрак							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,3	8,7	27,7	215,3	413	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4		2012
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54,0	430	2008
Итого за прием пищи:	417	8,8	15,5	56,7	400,3		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0		
Обед							
САЛАТ ЛЕТНИЙ	50	0,8	4,9	3,7	61,8	39	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,8	5,7	8,8	102,8	57	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	14,6	7,3	30,4	245,2	20	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	12,0	13,0	6,4	190,5	288	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	28,5	117,9	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,9	66,7		2008
Итого за прием пищи:	670	35,4	31,4	101,4	830,9		
Полдник							
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	50	3,8	2,0	24,9	132,0	485	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,3	27,3	115,8	372	2012
Итого за прием пищи:	250	4,3	2,3	52,2	247,8		
Ужин							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	100	18,3	15,1	26,2	319,5	236	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	10	0,9	2,4	6,7	52,8	351	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5	лп	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	13,9	55,6	430	2008
Итого за прием пищи:	450	23,0	18,0	70,6	541,3		
Всего за день:		72,0	67,3	290,9	2 063,3		