

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
« 06 » 11 2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	35	2,21	4,85	15,00	112,52	100
Каша "Дружба"	200	5,48	6,53	22,42	187,99	266
Напиток из шиповника	200	0,33	0,14	12,80	54,64	538
Итого за прием пищи:	435	8,02	11,52	50,22	355,15	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	399
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Винегрет овощной	60	0,89	3,48	5,85	52,86	82
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	9,60	7,30	35,23	241,36	149
Рагу из птицы	200	15,27	22,09	47,58	374,58	412
Компот из яблок с лимоном	200	0,15	0,12	9,30	65,75	258
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	114
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	712	29,52	33,36	133,69	846,39	
Полдник						
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5,90	7,55	16,06	245,63	152
Сдоба обыкновенная	50	6,15	5,62	29,85	190,24	466
Чай с молоком	200	2,49	1,21	6,26	81,02	507
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	452	15,86	14,56	66,87	557,68	
Всего за день:	1699	53,89	59,54	260,58	1 800,93	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углев-оды, г		
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	40	1,88	3,10	20,17	126,70	102
Каша манная молочная жидкая	200	5,63	6,17	22,74	197,40	268
Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,67	12,68	98,78	513
Итого за прием пищи:	440	10,75	11,94	55,59	422,88	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Салат из моркови	60	0,68	2,37	3,80	33,50	21
Рассольник Ленинградский	200	1,67	4,18	24,54	193,87	139
Котлеты по-домашнему (биточки, шницели)	70	11,35	21,61	17,80	262,28	161
Капуста тушеная	130	8,47	7,33	33,58	154,33	428
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	6,78	37,80	527
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	114
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	712	25,78	35,86	122,23	793,62	
Полдник						
Суп картофельный с клецками	180	2,02	6,98	34,01	291,20	115
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,98	28,29	502
Коржик молочный	60	7,26	3,18	23,69	169,71	547
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	462	10,70	10,34	79,38	529,99	
Всего за день:	1714	50,13	60,64	261,40	1 800,49	

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак						
Гренки с сыром	40	4,13	5,25	16,80	124,70	177
Суп молочный с крупой (гречневая)	200	6,26	6,11	20,21	177,73	170
Какао с молоком	200	3,17	2,64	11,58	83,68	508
Итого за прием пищи:	440	13,56	14,00	48,59	386,11	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	399
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Салат овощной с зеленым горошком	60	1,85	2,01	5,42	56,47	72
Свекольник	200	5,41	8,89	20,97	203,66	136
Запеканка рыбно-рисовая	75	10,63	19,40	26,25	238,72	70
Картофельное пюре	130	2,59	4,18	37,32	187,74	434
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,50	0,03	11,72	49,98	531
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	114
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	717	24,59	34,88	137,41	848,41	
Полдник						
Запеканка из творога	110	10,37	3,40	14,96	234,32	319
Молоко стуженное	10	0,70	0,82	5,38	31,82	490
Блинчики с маслом	60	2,82	7,36	22,71	187,94	547
Чай с лимоном	200	0,13	0,00	7,09	29,61	504
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	402	15,34	11,76	64,84	524,48	
Всего за день:	1659	53,98	60,74	260,64	1 800,71	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	35	2,21	4,85	15,00	112,52	100
Каша пшениная молочная жидкая	200	10,44	8,56	22,46	175,68	273
Напиток из шиповника	200	0,33	0,14	12,80	54,64	538
Итого за прием пищи:	435	12,98	13,55	50,26	342,84	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,69	3,59	2,99	50,71	6
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,90	7,55	16,06	245,63	152
Плов из отварной птицы	200	16,23	23,85	58,45	360,23	411
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	20,28	81,12	516
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	114
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	712	26,43	35,36	133,51	849,53	
Полдник						
Запеканка овощная	110	4,03	3,93	14,73	254,23	155
Соус молочный	40	1,06	2,35	13,06	48,47	445
Творожники песочные	50	5,46	2,78	23,68	182,21	596
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,98	28,29	502
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	422	11,97	9,24	73,15	553,99	
Всего за день:	1669	54,28	60,65	261,12	1 800,36	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
М.П. [подпись] Т.В. Красникова
«21» _____ 2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак						
Бутерброд пикантный	40	4,26	5,18	12,72	125,40	104
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	6,02	6,94	17,94	189,10	272
Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,67	12,68	98,78	513
Итого за прием пищи:	440	13,52	14,79	43,34	413,28	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	399
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Овощи отварные (морковь)	60	1,69	1,80	3,50	33,50	427
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,11	5,32	21,54	191,56	147
Тефтели мясные	70	6,24	14,95	22,40	282,65	286
Пюре из гороха с маслом	130	5,42	2,37	36,54	197,72	423
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	6,78	37,80	527
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	114
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	712	19,07	24,81	126,49	855,07	
Полдник						
Рыба, запеченная в омлете	105	17,25	15,57	17,92	266,35	343
Соус молочный	40	1,06	2,35	13,06	48,47	445
Чай с лимоном	200	0,13	0,00	7,09	29,61	504
Печенье	25	1,88	2,45	28,60	104,25	44
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	392	21,64	20,55	81,37	489,47	
Всего за день:	1644	54,72	60,25	261,00	1 799,53	

Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»

Т.В. Красникова

20252.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Пищевые вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
Бутерброд с маслом		35	2,21	4,85	15,00	112,52	100
Каша рисовая молочная жидкая		200	5,24	6,18	29,61	187,40	274
Чай с сахаром		200	0,10	0,00	6,98	28,29	502
Итого за прием пищи:		435	7,55	11,03	51,59	328,21	
II Завтрак							
Ряженка		100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
Итого за прием пищи:		100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед							
Винегрет овощной		60	0,89	3,48	5,85	52,86	82
Рассольник Ленинградский		200	1,67	4,18	24,54	193,87	139
Суфле из кур		70	11,03	11,73	24,68	230,15	413
Каша ячневая рассыпчатая		130	4,75	2,66	13,21	187,40	249
Соус томатный		40	0,32	0,83	2,70	16,04	462
Компот из яблок с лимоном		200	0,15	0,12	12,50	65,75	258
Хлеб "Сибирский"		30	2,29	0,19	21,03	71,05	114
Хлеб "Деревенский"		22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:		752	22,42	23,37	119,21	857,91	
Полдник							
Запеканка картофельная с мясом		110	9,89	17,98	36,47	265,74	299
Какао с молоком		200	3,17	2,64	11,58	83,68	508
Коржик молочный		60	7,26	3,18	23,69	169,71	547
Хлеб "Деревенский"		22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:		392	21,64	23,98	86,44	559,92	
Всего за день:		1679	54,51	60,88	261,44	1 800,04	

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Центр-детский сад №5 «Академия детства»
М.В. Красникова
10.06.2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с повидлом	40	1,88	3,10	20,17	126,70	102
Каша "Дружба"	200	5,48	6,53	22,42	187,99	266
Напиток из шиповника	200	0,33	0,14	12,80	54,64	538
Итого за прием пищи:	440	7,69	9,77	55,39	369,33	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	399
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Салат из моркови	60	0,68	2,37	3,80	33,50	21
Суп картофельный с клецками	200	2,22	7,13	35,45	308,75	115
Говядина, тушенная с капустой	200	16,22	16,97	36,39	359,69	262
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	20,28	81,12	516
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	114
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	712	22,73	26,84	131,65	894,90	
Полдник						
Омлет натуральный	110	18,23	16,25	20,39	237,48	307
Блинчики с маслом	60	2,82	7,36	22,71	187,94	547
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,98	28,29	502
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	392	22,47	23,79	64,78	494,50	
Всего за день:	1644	53,38	60,50	261,62	1 800,44	

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Гренки с сыром	40	4,13	5,25	16,80	124,70	177
Каша манная молочная жидкая	200	5,63	6,17	22,74	197,40	268
Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,67	12,68	98,78	513
Итого за прием пищи:	440	13,00	14,09	52,22	420,88	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Салат из свеклы	60	0,71	1,95	4,16	46,02	33
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,11	5,32	21,54	191,56	147
Котлеты по-домашнему (биточки, шницели)	70	11,35	21,61	17,80	262,28	161
Макаронные изделия отварные	140	1,99	3,48	35,67	103,68	297
Соус томатный с овощами	40	0,44	1,43	2,68	34,59	462
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	6,78	37,80	527
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	114
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	762	20,21	34,16	124,36	787,77	
Полдник						
Оладьи из печени по-кунцевски	100	10,96	5,77	34,75	267,23	404
Соус сметанный	30	0,31	1,87	0,99	23,77	408
Творожки песочные	50	5,46	2,78	23,68	182,21	596
Чай с лимоном	200	0,13	0,00	7,09	29,61	504
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	402	18,18	10,60	81,21	543,61	
Всего за день:	1704	54,29	61,35	261,99	1 806,26	

9 день

ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ТРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	35	2,21	4,85	15,00	112,52	100
Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,44	6,21	19,27	185,87	271
Какао с молоком	200	3,17	2,64	11,58	83,68	508
Итого за прием пищи:	435	10,82	13,70	45,85	382,07	
II Завтрак						
Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,49	0,10	9,80	41,71	399
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	41,71	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,69	3,59	2,99	50,71	6
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	7,20	3,41	36,80	271,87	150
Запеканка рыбно-рисовая	75	10,63	19,40	26,25	238,72	70
Картофельное пюре	130	2,59	4,18	37,32	187,74	434
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,50	0,03	11,72	49,98	531
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	114
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	717	25,22	30,98	150,81	910,86	
Полдник						
Сырники из творога запечённые	100	15,69	8,03	12,98	218,30	327
Молоко сгущённое	10	0,70	0,82	5,38	31,82	490
Булочка "Нежная"	50	1,10	6,38	28,91	187,47	579
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,98	28,29	502
Итого за прием пищи:	360	17,59	15,23	54,25	465,88	
Всего за день:	1612	54,12	60,01	260,71	1 800,52	

ОШКОЛЬНОЕ ПОСОБИЕ
№ 12222
Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №5 «Академия детства»
Т.В. Красникова
«28» октября 2025г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак						
Бутерброд пикантный	40	4,26	5,18	12,72	125,40	104
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	6,02	6,94	17,94	189,10	272
Напиток из шиповника	200	0,33	0,14	12,80	54,64	538
Итого за прием пищи:	440	10,61	12,26	43,46	369,14	
II Завтрак						
Ряженка	100	2,90	2,50	4,20	54,00	470
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	
Обед						
Овощи отварные (морковь)	60	1,69	1,80	3,50	33,50	427
Свекольник	200	5,41	7,89	20,97	217,56	136
Гуляш мясной	35/35	8,95	21,38	23,55	324,15	277
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,25	3,51	30,21	170,00	243
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	20,28	81,12	516
Хлеб "Сибирский"	30	2,29	0,19	21,03	71,05	114
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	712	23,91	34,95	134,24	938,17	
Полдник						
Пудинг рыбный паравой	110	11,84	5,11	15,54	217,25	270
Соус молочный	40	1,06	2,35	13,06	48,47	445
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	6,98	28,29	502
Печенье	25	1,88	2,45	28,60	104,25	44
Хлеб "Деревенский"	22	1,32	0,18	14,70	40,79	116
Итого за прием пищи:	397	16,20	10,09	78,88	439,05	
Всего за день:	1649	53,62	59,80	260,78	1 800,36	