

Принято советом питания
ГБДОУ детского сада №59
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол №3 от 23.03.2021

Утверждаю приказом ГБДОУ детского сада №59
Кировского района Санкт-Петербурга от 23.03.2021 №10 п.1

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 года 6 месяцев до 3 лет,
посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.6	4.0	10.4	83.4	0.00	1	2014
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4.5	4.3	22.0	145.2	0.30	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.9	2.5	12.5	84.6	0.50	272	2014
Итого за прием пищи:	335	9.0	10.8	44.9	313.2	0.80		
II Завтрак								
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.90		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.90		
Обед								
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	24.8	102.0	9.00	442	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	3.00		
БАТОН	20	1.6	0.6	10.2	52.3	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/5/10	2.7	2.6	8.6	67.3	3.10	85/120	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	50	8.2	3.1	1.5	66.8	0.20	249	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2.2	2.4	13.0	83.0	5.80	125	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00		2008
Итого за прием пищи:	545	16.8	9.0	67.8	419.4	21.10		
Полдник								
МАНДАРИН	70	0.6	0.1	5.3	26.6	26.60		2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3.4	3.4	17.3	112.4	5.60	451	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	9.1	7.6	5.2	125.1	0.50	308	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.6	2.9	23.1	134.0	0.00	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	266	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00		2008
Итого за прием пищи:	440	18.2	14.2	64.7	460.7	32.70		
Всего за день:		47.5	37.1	183.0	1 263.9	55.50		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.1	3.9	9.0	88.2	0.00	3	2014
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130	3.2	4.2	19.4	128.5	0.40	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	170	1.4	1.0	7.9	46.8	0.20	267	2014
Итого за прием пищи:	330	8.7	9.1	36.3	263.5	0.60		
II Завтрак								
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.90		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.90		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.6	2.4	3.1	36.6	1.50	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/5/1	2.7	1.9	11.2	71.3	4.00	100	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	12.9	7.5	0.4	136.7	10.20	256	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	14.5	59.8	0.00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	5.0	3.8	22.9	145.4	0.00	323	2008
Итого за прием пищи:	536	22.8	15.9	60.6	490.6	15.70		
Полдник								
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	14.3	70.3	60.00	ТК№027	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	8.0	5.4	4.6	98.0	1.80	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.0	3.3	14.2	95.8	6.90	335	2008
ГРУША	50	0.2	0.1	5.1	23.4	2.49		2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4.6	2.5	18.0	113.1	0.00	479	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00		2008
Итого за прием пищи:	420	16.6	11.7	64.7	441.4	71.19		
Всего за день:		51.6	39.8	167.2	1 266.1	88.39		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.4	5.5	9.3	92.1	0.00	1	2008
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	25	0.8	1.3	1.5	20.2	1.16	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7.8	12.3	1.4	148.2	0.10	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	13.6	85.5	0.50	270	2014
Итого за прием пищи:	335	12.7	21.3	25.8	346.0	1.76		
II Завтрак								
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.90		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.90		
Обед								
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120	10.7	13.9	21.3	253.3	1.00	311	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0.8	0.0	19.1	82.5	6.00	442	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	165	4.3	6.4	7.9	108.6	3.93	57	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	3.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00		2008
Итого за прием пищи:	485	17.3	20.5	57.6	489.4	13.93		
Полдник								
ЯБЛОКО	70	0.3	0.3	6.9	32.7	6.96		2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	12.4	13.6	9.1	208.2	17.00	306	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0.1	0.1	17.6	71.8	0.60	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	14.1	14.2	42.1	353.5	24.56		
Всего за день:		47.6	59.1	131.1	1 259.4	41.15		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.8	4.7	12.5	99.8	0.00	1	2014
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.9	2.5	12.5	84.6	0.50		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	3.6	4.2	18.6	126.4	0.30	189	2008
Итого за прием пищи:	340	8.3	11.4	43.6	310.8	0.80		
II Завтрак								
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.90		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.90		
Обед								
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3.1	3.7	6.9	76.4	5.80	95	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	442	2008
БАТОН	15	1.1	0.4	7.7	39.3	0.00		2008
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	30	0.5	4.5	3.6	56.8	2.40	43	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	65	8.8	5.0	5.8	101.7	0.20	269	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	100	1.5	2.7	7.4	61.7	6.40	349	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00		2008
Итого за прием пищи:	545	17.1	16.7	55.1	441.2	17.80		
Полдник								
ЯБЛОКО	60	0.2	0.2	5.9	28.2	6.00		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/20	16.3	10.6	21.9	251.4	1.80	224	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.5	3.8	7.4	82.5	0.80	434	2008
Итого за прием пищи:	350	22.5	16.6	50.1	445.5	8.60		
Всего за день:		51.4	47.8	154.4	1 268.1	28.10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Завтрак								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	13.6	85.5	0.50		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.1	3.9	9.0	88.2	0.00	3	2014
КАША "ДРУЖБА"	130	3.9	5.7	17.6	137.7	0.50	190	2008
Итого за прием пищи:	340	10.7	11.8	40.2	311.4	1.00		
II Завтрак								
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.90		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.90		
Обед								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	3.00		
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	15.4	61.1	0.00	439	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	3.6	4.5	10.2	101.3	4.10	91	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	10.7	10.6	21.8	226.5	10.40	291	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	15.8	15.3	56.7	433.9	17.50		
Полдник								
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	40	2.4	1.1	15.5	80.3	1.70	451	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.6	1.5	23.2	120.6	0.00	205	2012
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	24.8	102.0	9.00	442	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.8	4.4	0.2	61.0	0.00	213	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	7.50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00		2008
ГРУША	70	0.3	0.2	7.2	32.9	3.50		2008
Итого за прием пищи:	450	13.2	7.5	80.5	444.8	21.70		
Всего за день:		43.2	37.7	183.0	1 260.7	41.10		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Завтрак								
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.7	0.00	213	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.8	4.7	12.5	99.8	0.00	1	2014
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	130	4.5	4.7	22.6	150.8	0.30	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2.7	2.2	12.8	82.0	0.50	270	2014
Итого за прием пищи:	330	11.5	13.8	48.0	363.3	0.80		
II Завтрак								
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.90		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.90		
Обед								
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.0	19.4	81.0	0.20	406	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	50	8.1	8.9	7.5	141.9	0.00	272	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	3.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4.7	2.0	19.3	113.1	2.70	99	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	2.1	2.1	9.1	64.1	6.50	338	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00		2008
Итого за прием пищи:	510	17.2	13.2	64.6	445.1	12.40		
Полдник								
АПЕЛЬСИН	70	0.6	0.1	5.7	30.1	42.00		2008
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	50	6.4	4.3	7.5	94.0	0.17	239	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	1.50		2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	100	2.1	2.2	13.1	79.6	6.10	125	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	130	0.1	0.0	12.9	53.7	1.70	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00		2008
Итого за прием пищи:	420	12.2	8.8	63.1	385.5	51.47		
Всего за день:		44.4	38.9	181.3	1 264.5	65.57		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Завтрак								
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.3	1.1	7.8	46.6	0.20		
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0.9	1.6	1.8	24.3	1.40	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8.7	14.5	1.7	172.3	0.20	214	2008
Итого за прием пищи:	330	12.4	17.8	21.6	295.6	1.80		
II Завтрак								
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.90		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.90		
Обед								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	150/15/5	3.3	5.0	4.7	79.1	6.70	67	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	3.00		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	80	14.3	14.4	11.6	118.6	0.00	282	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	120	1.9	4.5	12.4	97.2	5.20	324	2012
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	24.8	102.0	9.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.3	0.00		2008
Итого за прием пищи:	590	23.1	24.7	73.4	497.1	23.90		
Полдник								
БАНАН	80	1.3	0.5	16.8	76.6	7.98		2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2.3	6.0	24.3	138.6	4.99	451	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	70	2.9	5.2	2.7	69.9	6.14	52	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.4	0.1	16.7	70.8	0.20	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00		2008
Итого за прием пищи:	370	8.2	12.0	68.9	396.7	19.31		
Всего за день:		47.1	57.6	169.6	1 260.0	45.91		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Завтрак								
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	3.2	15.6	107.0	0.60		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.1	3.9	9.0	88.2	0.00	3	2014
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	3.6	4.2	18.6	126.4	0.30	189	2008
Итого за прием пищи:	340	11.5	11.3	43.2	321.6	0.90		
II Завтрак								
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.90		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.90		
Обед								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	1.50		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4.4	4.4	8.6	91.6	4.20	83	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.0	3.3	14.2	95.7	6.89	335	2008
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	20.3	8.9	8.1	195.3	14.58	34	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	23.5	95.8	0.90	405	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00		2008
Итого за прием пищи:	555	28.3	16.9	63.4	523.1	28.07		
Полдник								
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.2	0.8	1.0	11.8	0.00	354	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17.8	9.1	16.2	222.6	0.00	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.6	4.0	7.6	84.6	2.25	434	2008
АПЕЛЬСИН	70	0.6	0.1	5.7	30.2	42.13		2008
Итого за прием пищи:	340	23.3	14.0	30.5	349.3	44.38		
Всего за день:		66.5	45.3	142.7	1 264.5	74.25		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	3.9	10.4	82.8	0.00	1	2014
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.2	2.8	13.6	77.0	0.50	ТК№040	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	4.1	5.2	17.0	132.0	0.40	189	2008
Итого за прием пищи:	335	8.8	11.9	41.0	291.8	0.90		
II Завтрак								
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.90		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.90		
Обед								
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.3	8.1	4.1	143.0	3.00	231	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.8	0.2	14.8	65.0	1.20	442	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	1.50		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/10/10	4.1	4.9	8.2	98.3	5.40	76	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	80	1.5	2.7	12.6	81.4	6.40	123	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	21.2	16.1	48.7	432.4	17.50		
Полдник								
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5.4	3.5	17.8	124.2	0.00	479	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	80	0.6	0.2	6.0	30.4	12.16		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10.7	13.5	7.9	196.0	14.50	306	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0.1	0.1	17.6	71.8	0.60	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00		2008
Итого за прием пищи:	420	18.1	17.5	57.8	463.2	27.26		
Всего за день:		51.7	48.6	153.1	1 258.0	46.56		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Завтрак								
КАКАО С МОЛОКОМ	170	3.6	3.0	14.7	100.6	0.56		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.8	4.6	12.3	98.2	0.00	1	2014
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	130	3.2	4.2	19.4	128.5	0.40	189	2008
Итого за прием пищи:	330	8.6	11.8	46.4	327.3	0.96		
II Завтрак								
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.90		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.90		
Обед								
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	11.5	9.6	5.2	152.4	0.60	308	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0.5	1.7	2.4	27.4	1.13	33	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3.4	3.8	10.0	91.3	4.10	91	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1.0	0.0	4.5	23.2	3.92	129	2008
НАПИТОК КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	18.2	74.6	1.10	439	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00		2008
Итого за прием пищи:	515	17.8	15.3	48.8	409.7	10.85		
Полдник								
ЯБЛОКО	70	0.3	0.3	6.9	33.0	7.02		2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	100	0.3	0.1	16.7	69.7	0.20	401	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	1.7	8.1	34.0	134.0	0.00	249	2014
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100	10.8	10.9	9.1	178.8	4.80	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00		2008
Итого за прием пищи:	340	14.4	19.6	75.2	456.3	12.02		
Всего за день:		44.2	49.9	176.0	1 263.9	24.73		