|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮЗаведующий МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 137»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Ф. БыковаПриказ №130/ОД-ПД от 30.08.2023 |

Примерное 10-ти дневное меню на весенне-летний период для организации питания детей в возрасте с 3-х до 7 лет посещающих дошкольное образовательное учреждение с 12-часовым режимом функционирования

Категория: дети 3 – 7лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | Энергетическаяценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 1 |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 200 | 6,86 | 8,54 | 26,42 | 205,66 | 0,9 | 273 |
| Завтрак | Бутерброды с маслом | 45/5 | 3,26 | 3,47 | 19,72 | 123,5 | 0 | 100 |
| Завтрак | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,76 | 4,86 | 22,66 | 150,82 | 0,9 | 514 |
| Завтрак 2 | Соки фруктовые | 170 | 0,85 | 0,17 | 18,17 | 78,2 | 3,4 | 537 |
| Обед | Суп с макаронными изделиями | 250 | 16,73 | 17,5 | 20,4 | 306,85 | 17,921 | 164 |
| Обед | Плов из отварной птицы | 220 | 17,71 | 17,62 | 31,72 | 356,62 | 4,99 | 411 |
| Обед | Овощи свежие | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,02 | 50,91 | 5,7 | 51 |
| Обед | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 16,58 | 62,96 | 0 | 527 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 114 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0 | 115 |
| Полдник | Кисломолочные продукты | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 11,4 | 535 |
| Полдник | Кондитерское изделие вафли | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,20 | 0 | 607 |
| Ужин | Пудинг творожный | 200 | 34,42 | 23,4 | 28,56 | 441,36 | 0,9 | 326 |
| Ужин | Соус ягодный | 100 | 0,05 | 0,02 | 16,26 | 64,03 | 1,5 | 476 |
| Ужин | Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0 | 12,6 | 47,66 | 2,408 | 505 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | - | 98,35 | 85,08 | 285,5 | 2279,97 | 50,019 |  |

Категория: дети 3 – 7лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | Энергетическаяценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 2 |
| Завтрак | Каша «Дружба» | 200 | 6,4 | 8,32 | 25,2 | 200,96 | 0,9 | 266 |
| Завтрак | Бутерброды с маслом | 45/5 | 3,26 | 3,47 | 19,72 | 123,5 | 0 | 100 |
| Завтрак | Какао с молоком | 200 | 4,86 | 5,02 | 22,2 | 151,18 | 0,9 | 509 |
| Завтрак 2 | Плоды свежие | 250 | 1 | 1 | 24,5 | 117,05 | 25 | 118 |
| Обед | Суп с горохом | 250 | 17,32 | 17,3 | 26,28 | 318,43 | 17,546 | 150 |
| Обед  | Рагу из овощей | 250 | 16,53 | 15,85 | 20,57 | 293,02 | 83,6 | 201 |
| Обед | Овощи свежие | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,02 | 50,91 | 5,7 | 51 |
| Обед | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 16,58 | 62,96 | 0 | 527 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 114 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0 | 115 |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 80 | 8,16 | 7,09 | 39,06 | 252,66 | 0,65 | 559 |
| Полдник | Сок фруктовый | 170 | 0,85 | 0,17 | 19,17 | 78,2 | 3,4 | 537 |
| Ужин | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,12 | 8,04 | 19,6 | 176,42 | 0,9 | 171 |
| Ужин | Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0 | 12,6 | 47,66 | 2,408 | 505 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |  | 66,12 | 61,01 | 280,74 | 1757,78 | 147,798 |  |

Категория: дети 3 – 7лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | Энергетическаяценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 3 |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,76 | 8,08 | 26,12 | 204,36 | 0,9 | 270 |
| Завтрак | Бутерброды с сыром | 60/5/15 | 6,92 | 8,14 | 19,72 | 181,24 | 0.001 | 97 |
| Завтрак | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,76 | 4,86 | 22,66 | 150,82 | 0,9 | 514 |
| Завтрак 2 | Соки фруктовые | 170 | 0,85 | 0,17 | 18,17 | 78,2 | 3,4 | 537 |
| Обед | Щи | 250 | 121,12 | 8,45 | 18,5 | 191,95 | 47,3 | 147 |
| Обед | Сметана 15% | 10 | 0,32 | 1,81 | 0,72 | 20,7 | 0,04 | 452 |
| Обед | Картофельное пюре | 180 | 4,37 | 5,24 | 26,27 | 166,12 | 28,301 | 434 |
| Обед | Бефстроганов из отварной говядины | 70 | 18,48 | 7,63 | 5,77 | 135,05 | 4,371 | 372 |
| Обед | Овощи свежие | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,02 | 50,91 | 5,7 | 51 |
| Обед | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 16,58 | 62,96 | 0 | 527 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 114 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0 | 115 |
| Полдник | Кисель | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 0,4 | 63 |
| Полдник | Кондитерское изделие конфеты | 20 | 0,04 | 7 | 11,1 | 108,78 | 0 | 632/22 |
| Ужин | Суфле рыбное | 180 | 26,44 | 14,58 | 20,88 | 329,54 | 3.511 | 341 |
| Ужин | Зеленый горошек | 70 | 1,78 | 0,12 | 3,9 | 24 | 6 | 72 |
| Ужин | Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0 | 12,6 | 47,66 | 2,408 | 505 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |  | 201,51 | 70,05 | 273,45 | 2126,46 | 103,232 |  |

Категория: дети 3 – 7лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | Энергетическаяценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 4 |
| Завтрак | Каша манная молочная | 200 | 6,62 | 8,08 | 26,24 | 203,86 | 0,9 | 268 |
| Завтрак | Бутерброды с маслом | 45/5 | 3,26 | 3,47 | 19,72 | 123,5 | 0 | 100 |
| Завтрак | Какао с молоком | 200 | 4,86 | 5,02 | 22,2 | 151,18 | 0,9 | 509 |
| Завтрак 2 | Плоды свежие | 250 | 1 | 1 | 24,5 | 117,05 | 25 | 118 |
| Обед | Рассольник | 250 | 12,7 | 3,5 | 26,62 | 165,25 | 16,1 | 138 |
| Обед | Сметана 15% | 10 | 0,32 | 1,81 | 0,72 | 20,7 | 0,04 | 452 |
| Обед | Голубцы ленивые с мясом | 250 | 5,91 | 5,39 | 4,41 | 90 | 7,72 | 150 |
| Обед | Овощи свежие | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,02 | 50,91 | 5,7 | 51 |
| Обед | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 16,58 | 62,96 | 0 | 527 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 114 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0 | 115 |
| Полдник | Кисломолочные продукты | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 11,4 | 535 |
| Полдник | Кондитерское изделие пряники | 30 | 5,1 | 0,84 | 23,31 | 174 | 0 | 608 |
| Ужин | Макаронные изделия с сыром | 180 | 4,73 | 5,67 | 31,92 | 216,26 | 0,42 | 301 |
| Ужин | Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0 | 12,6 | 47,66 | 2,408 | 505 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |  | 79,12 | 57,91 | 288,79 | 2012,69 | 173,239 |  |

Категория: дети 3 – 7лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | Энергетическаяценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 5 |
| Завтрак | Каша «Геркулес» | 200 | 7,02 | 9,12 | 24,48 | 207,66 | 0,9 | 272 |
| Завтрак | Бутерброды с маслом | 45/5 | 3,26 | 3,47 | 19,72 | 123,5 | 0 | 100 |
| Завтрак | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,76 | 4,86 | 22,66 | 150,82 | 0,9 | 514 |
| Завтрак 2 | Соки фруктовые | 170 | 0,85 | 0,17 | 18,17 | 78,2 | 3,4 | 537 |
| Обед | Свекольник | 250 | 11,05 | 6,15 | 19,42 | 177,98 | 24,3 | 136 |
| Обед | Сметана 15% | 10 | 0,32 | 1,81 | 0,72 | 20,7 | 0,04 | 452 |
| Обед | Каша из гороха | 180 | 16,31 | 4,09 | 24,84 | 177,32 | 0 | 422 |
| Обед | Суфле из отварной говядины | 70 | 16,67 | 9,15 | 7,33 | 167,37 | 2,4 | 392 |
| Обед | Овощи свежие | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,02 | 50,91 | 5,7 | 51 |
| Обед | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 16,58 | 62,96 | 0 | 527 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 114 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0 | 115 |
| Полдник | Кисель  | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 0,4 | 63 |
| Полдник | Кондитерское изделие печенье | 20 | 5,1 | 0,96 | 22,2 | 118 | 0 | 0131 |
| Ужин | Картофельное пюре | 180 | 4,37 | 5,24 | 26,27 | 166,12 | 28,301 | 434 |
| Ужин | Икра кабачковая | 60 | 7,18 | 13,87 | 0,55 | 155.94 | 0 | 400 |
| Ужин | Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0 | 12,6 | 47,66 | 2,408 | 505 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |  | 75,9 | 84,14 | 273,77 | 2054,55 | 144,849 |  |

Категория: дети 3 – 7лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | Энергетическаяценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 6 |
| Завтрак | Каша «Дружба» | 200 | 6,4 | 8,32 | 25,2 | 206,96 | 0,9 | 266 |
| Завтрак | Бутерброды с маслом | 45/5 | 3,26 | 3,47 | 19,72 | 123,5 | 0 | 100 |
| Завтрак | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,76 | 4,86 | 22,66 | 150,82 | 0,9 | 514 |
| Завтрак 2 | Соки фруктовые | 170 | 0,85 | 0,17 | 18,17 | 78,2 | 3,4 | 537 |
| Обед | Суп с клецками | 250 | 12,65 | 12,3 | 21,17 | 270,85 | 16,559 | 151 |
| Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,74 | 4,55 | 26,78 | 166,91 | 0 | 243 |
| Обед | Курица в соусе с томатом | 70 | 18,14 | 15,9 | 6,77 | 211,33 | 3,03 | 410 |
| Обед | Овощи свежие | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,02 | 50,91 | 5,7 | 51 |
| Обед | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 16,58 | 62,96 | 0 | 527 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 114 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0 | 115 |
| Полдник | Кисломолочные продукты | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 11,4 | 535 |
| Полдник | Кондитерское изделие вафли | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,20 | 0 | 607 |
| Ужин | Пудинг творожный | 200 | 31,78 | 21,4 | 31,62 | 453,56 | 0,9 | 325 |
| Ужин | Соус ягодный | 100 | 0,05 | 0,02 | 16,26 | 64,03 | 1,5 | 476 |
| Ужин | Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0 | 12,6 | 47,66 | 2,408 | 505 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |  | 97,84 | 80,95 | 290,12 | 2108,89 | 46,139 |  |

Категория: дети 3 – 7лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | Энергетическаяценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 7 |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 200 | 5,96 | 8,08 | 26,92 | 203,86 | 0,9 | 274 |
| Завтрак | Бутерброды с маслом | 45/5 | 3,26 | 3,47 | 19,72 | 123,5 | 0 | 100 |
| Завтрак | Какао с молоком | 200 | 4,86 | 5,02 | 22,2 | 151,18 | 0,9 | 509 |
| Завтрак 2 | Плоды свежие | 250 | 1 | 1 | 24,5 | 117,05 | 25 | 118 |
| Обед | Суп с горохом | 250 | 17,32 | 17,3 | 26,28 | 318,43 | 17,546 | 150 |
| Обед  | Рагу из овощей | 250 | 16,53 | 15,85 | 20,57 | 293,02 | 83,6 | 201 |
| Обед | Овощи свежие | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,02 | 50,91 | 5,7 | 51 |
| Обед | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 16,58 | 62,96 | 0 | 527 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 114 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0 | 115 |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 80 | 8,16 | 7,09 | 39,06 | 252,66 | 0,65 | 559 |
| Полдник | Сок фруктовый | 170 | 0,85 | 0,17 | 19,17 | 78,2 | 3,4 | 537 |
| Ужин | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,12 | 8,04 | 19,6 | 176,42 | 0,9 | 171 |
| Ужин | Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0 | 12,6 | 47,66 | 2,408 | 505 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |  | 71,63 | 70,11 | 288,64 | 1956,85 | 141,004 |  |

Категория: дети 3 – 7лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | Энергетическаяценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 8 |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 200 | 6,86 | 8,54 | 25,42 | 205,66 | 0,9 | 273 |
| Завтрак | Бутерброды с сыром | 60/5/15 | 6,92 | 8,14 | 19,72 | 181,24 | 0.001 | 97 |
| Завтрак | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,76 | 4,86 | 22,66 | 150,82 | 0,9 | 514 |
| Завтрак 2 | Соки фруктовые | 170 | 0,85 | 0,17 | 18,17 | 78,2 | 3,4 | 537 |
| Обед | Борщ | 250 | 12,2 | 6,47 | 18,6 | 182,37 | 37,8 | 133 |
| Обед | Сметана 15% | 10 | 0,32 | 1,81 | 0,72 | 20,7 | 0,04 | 452 |
| Обед | Жаркое по - домашнему | 250 | 12,22 | 3,45 | 24,63 | 179,2 | 29,8 | 374 |
| Обед | Овощи свежие | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,02 | 50,91 | 5,7 | 51 |
| Обед | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 16,58 | 62,96 | 0 | 527 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 114 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0 | 115 |
| Полдник | Кисель | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 0,4 | 63 |
| Полдник | Кондитерское изделие конфеты | 20 | 0,04 | 7 | 11,1 | 108,78 | 0 | 632/22 |
| Ужин | Рис отварной | 180 | 2,22 | 3,53 | 33,39 | 178,16 | 0 | 419 |
| Ужин | Котлеты рыбные | 70 | 16,88 | 7,85 | 5,98 | 163,79 | 2,73 | 352 |
| Ужин | Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0 | 12,6 | 47,66 | 2,408 | 505 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |  | 543,18 | 55,79 | 279,99 | 1907,64 | 84,079 |  |

Категория: дети 3 – 7лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | Энергетическаяценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 9 |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,76 | 8,08 | 26,12 | 204,36 | 0,9 | 270 |
| Завтрак | Бутерброды с маслом | 45/5 | 3,26 | 3,47 | 19,72 | 123,5 | 0 | 100 |
| Завтрак | Какао с молоком | 200 | 4,86 | 5,02 | 22,2 | 151,18 | 0,9 | 509 |
| Завтрак 2 | Плоды свежие | 250 | 1 | 1 | 24,5 | 117,05 | 25 | 118 |
| Обед | Суп крестьянский | 250 | 12,02 | 16,7 | 19,85 | 188,56 | 15,8 | 160 |
| Обед | Сметана 15% | 10 | 0,32 | 1,81 | 0,72 | 20,7 | 0,04 | 452 |
| Обед | Запеканка капустная с говядиной | 250 | 21,5 | 20,92 | 14,47 | 335,42 | 81,3 | 379 |
| Обед | Овощи свежие | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,02 | 50,91 | 5,7 | 51 |
| Обед | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 16,58 | 62,96 | 0 | 527 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 114 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0 | 115 |
| Полдник | Кисломолочные продукты | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 11,4 | 535 |
| Полдник | Кондитерское изделие пряники | 30 | 5,1 | 0,84 | 23,31 | 174 | 0 | 608 |
| Ужин | Макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 4,73 | 5,67 | 31,92 | 216,26 | 0,42 | 301 |
| Ужин | Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0 | 12,6 | 47,66 | 2,408 | 505 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |  | 88,09 | 59,04 | 278,7 | 1845,99 | 73,433 |  |

Категория: дети 3 – 7лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | Энергетическаяценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 10 |
| Завтрак | Каша «Геркулес» | 200 | 7,02 | 9,12 | 24,48 | 207,66 | 0,9 | 272 |
| Завтрак | Бутерброды с маслом | 45/5 | 3,26 | 3,47 | 19,72 | 123,5 | 0 | 100 |
| Завтрак | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,76 | 4,86 | 22,66 | 150,82 | 0,9 | 514 |
| Завтрак 2 | Соки фруктовые | 170 | 0,85 | 0,17 | 18,17 | 78,2 | 3,4 | 537 |
| Обед | Свекольник на м/к/б | 200 | 11,05 | 6,15 | 19,42 | 177,98 | 24,3 | 136 |
| Обед | Сметана 15% | 10 | 0,32 | 1,81 | 0,72 | 20,7 | 0,04 | 452 |
| Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,74 | 4,55 | 26,78 | 166,91 | 0 | 243 |
| Обед | Гуляш из говядины | 70 | 9,65 | 3,07 | 5,61 | 88,99 | 2,1 | 373 |
| Обед | Овощи припущенные | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,02 | 50,91 | 5,7 | 51 |
| Обед | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0 | 16,58 | 62,96 | 0 | 527 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0 | 114 |
| Обед | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0 | 115 |
| Полдник | Кисель  | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | 0,4 | 63 |
| Полдник | Кондитерское изделие печенье | 20 | 5,1 | 0,96 | 22,2 | 118 | 0 | 0131 |
| Ужин | Омлет натуральный с зеленым горошком | 180 | 10,94 | 16,37 | 2,74 | 202 | 0,26 | 110 |
| Ужин | Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0 | 12,6 | 47,66 | 2,408 | 505 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: |  | 70,73 | 47,15 | 286,19 | 1822,43 | 99,409 |  |