



Примерное-перспективное 10-ти дневное меню для питания "Митяевская средняя школа" (зимне-весенний период)
(возрастная категория 3-7 лет)

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (пшеница)	200	5,7	7,0	19,0	163,2	0,73	94
ХЛЕБ С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,1	15,1	115,9	0,00	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,2	2,4	12,3	84,5	0,52	395
Итого за прием пищи:	415	11,2	14,5	46,4	363,6	1,25	
II Завтрак							
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,9	0,2	7,9	41,7		386
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	41,7		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	8,4	7,8	14,7	163,4	7,41	83
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,0	6,1	55,2	2,80	33
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16,1	9,0	13,1	197,9	0,58	305
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,9	5,1	14,0	119,5	33,60	336
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	21,7	90,2	1,80	н/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	
Итого за прием пищи:	730	34,9	25,7	104,9	794,0	46,19	
Полдник							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	55
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	11,3	18,5	3,0	224,2	0,26	215
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	1,44	399
Итого за прием пищи:	350	14,6	24,2	33,7	411,5	5,90	
Всего за день: 1595,0		61,6	64,6	192,9	1610,8	77,34	

2 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	
Завтрак							
УП МОЛОЧНЫЙ МАННИЙ	200	5,4	7,0	16,0	149,0	0,78	92
ХЛЕБ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	300/5/20	2,4	4,3	27,9	160,0	0,04	2
САХАР	180	0,1	0,0	12,8	51,5	0,02	к/к
САХАР	435	7,9	11,3	56,7	360,5	0,84	
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
ХОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	399
САФАРИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,00	
САФАРИ	120	1,1	0,8	25,3	112,5	0,80	
Итого за прием пищи:							
Обед							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,1	5,6	45,5	2,89	
СОУП С МЯСОМ	200	8,4	9,3	14,2	179,1	10,91	62
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80/50	17,3	12,1	6,5	223,8	12,18	261
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/3	4,3	2,9	27,4	152,9	0,00	204
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,4	0,1	36,1	146,2	0,56	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	
Итого за прием пищи:	763	35,7	27,0	117,6	879,7	26,54	
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	15,4	10,4	16,4	223,4	0,16	219
КЕФИР, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,1	5,6	7,2	103,0	0,58	401
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	386
Итого за прием пищи:	360	20,9	16,4	33,1	372,0	4,74	
Всего за день: 1678,0							
Итого за день: 1678,0							

3 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	200	6,9	6,7	21,0	172,8	0,83	89
ХЛЕБ С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,1	15,1	115,9	0,00	1
СОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,2	2,4	12,3	84,5	0,52	395
Итого за прием пищи:	415	12,4	14,2	48,4	373,2	1,35	
II Завтрак							
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	386
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	5,8	55,3	9,03	35
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	12,0	5,6	13,6	153,2	7,06	84
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	22,0	20,8	16,1	340,1	8,73	276
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	19,0	80,4	60,58	437
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	
Итого за прием пищи:	650	39,7	30,2	82,3	761,2	85,40	
Полдник							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	6,2	8,3	39,6	257,5	0,12	479
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,4	8,4	94,3	0,94	400
Итого за прием пищи:	240	11,3	12,7	48,0	351,8	1,06	
Всего за день: 1405,0		63,8	57,5	188,2	1 531,8	91,81	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,3	5,2	17,0	136,7	0,73	93
ХЛЕБ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,4	4,3	27,9	160,0	0,04	2
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0,0	10,0	41,6	0,82	420
Итого за прием пищи:	440	7,8	9,5	54,9	338,3	1,59	
II Завтрак							
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4,00	386
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4,00	
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	80	2,0	4,0	10,3	87,1	5,77	54
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БЮБОВЫМИ	200	4,7	4,4	18,1	132,5	6,60	81
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ, С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	80/30	14,1	14,9	9,9	235,2	0,32	285
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	5,3	16,4	125,6	13,59	351
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0,0	10,0	41,6	0,82	420
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	
Итого за прием пищи:	785	27,9	29,1	92,5	754,2	27,10	
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/15	18,9	18,2	31,9	373,3	1,45	225
КЕФИР, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,1	4,4	7,3	94,3	0,22	401
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	386
Итого за прием пищи:	415	24,4	23,0	48,7	513,2	5,67	
Всего за день: 1740,0		61,6	62,1	216,5	1 698,8	38,36	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУГОЙ (рисовый)	200	4,8	5,1	16,7	132,8	0,73	94
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,7	3,4	0,0	42,4	0,03	7
ХЛЕБ С МАСЛОМ	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	0,00	1
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	4,0	15,0	116,5	0,78	397
Итого за прием пищи:	427	14,6	16,8	46,8	400,1	1,54	
II Завтрак							
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	386
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	
Обед							
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,6	0,0	1,4	8,1	2,40	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,0	5,6	12,9	115,1	5,37	82
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	12,0	2,6	2,0	80,3	1,25	231
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	8,4	25,0	191,5	12,14	335
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	20,3	81,3	0,00	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	
Итого за прием пищи:	735	22,6	17,1	89,4	608,5	21,16	
Полдник							
УЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,5	9,3	40,1	265,9	0,00	469
ЕФИР, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,1	5,6	7,2	103,0	0,58	401
Итого за прием пищи:	250	10,6	14,9	47,3	368,9	0,58	
Всего за день: 1512,0							
		49,3	49,3	204,5	1473,5	33,28	

6 день

Приним пищи, наименование блюда

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (пшеничной)	200	5,7	6,8	18,6	159,6	0,73	94
ХЛЕБ С МАСЛОМ	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	0,00	1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0,0	10,0	41,6	0,82	420
Итого за прием пищи:	420	8,1	11,1	43,7	309,6	1,55	
II Завтрак							
СОК ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	399
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0,00	к/к
Итого за прием пищи:	115	1,6	1,6	21,0	104,3	0,80	
Обед							
СУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,00	
КОРЦ С МЯСОМ	200	9,8	10,5	14,2	195,6	10,91	62
УЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/50	19,2	17,2	2,6	241,6	1,28	259
САША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,1	8,0	27,8	207,4	0,00	181
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	21,7	90,2	1,80	к/к
СЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	
ЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	
Итого за прием пищи:	740	38,6	36,3	85,8	830,8	16,99	
Полдник							
КРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	55
МЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	11,3	18,6	3,0	224,9	0,26	215
ЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0,0	10,0	41,6	0,82	420
Итого за прием пищи:	355	13,8	24,1	26,1	378,7	5,28	
Всего за день: 1630,0		62,1	73,1	176,6	1623,4	24,62	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200	5,4	7,0	16,0	149,0	0,78	92
ХЛЕБ С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,4	4,3	27,9	160,0	0,04	2
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/5	0,1	0,0	10,0	41,6	0,82	420
Итого за прием пищи:	440	7,9	11,3	53,9	350,6	1,64	
II Завтрак							
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	386
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,0	4,9	50,4	2,46	45
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	14,5	6,4	13,6	170,2	7,10	84
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,9	15,4	22,0	287,3	17,80	298
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	25	0,6	2,0	2,4	33,9	0,66	357
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,3	0,1	34,5	139,5	0,43	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	
Итого за прием пищи:	685	35,4	27,4	105,2	813,5	28,45	
Полдник							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	14,0	8,4	41,6	299,7	0,13	441
КЕФИР, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,1	4,4	7,3	94,3	0,22	401
Итого за прием пищи:	250	19,1	12,8	48,9	394,0	0,35	
Всего за день: 1475,0		62,8	51,9	217,8	1 605,1	40,44	

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (гречневый)	200	5,9	7,1	17,0	156,3	0,73	94
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,8	3,5	0,0	43,7	0,03	14
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0,0	10,0	41,6	0,82	420
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,00	
Итого за прием пищи:	417	10,3	10,7	37,0	289,0	1,63	
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,80	399
ПРЯНИКИ	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,00	
Итого за прием пищи:	120	1,7	1,0	24,8	114,9	0,80	
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	5,8	55,3	9,03	35
РАССОЛЫК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,8	4,3	11,2	94,9	4,57	82
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	18,5	21,6	7,0	296,2	0,76	310
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,9	5,0	19,9	136,7	9,66	335
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	21,7	90,2	1,80	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	
Итого за прием пищи:	725	28,7	34,7	93,4	805,5	25,82	
Полдник							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,4	0,3	60,7	0,00	213
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	0,8	3,8	3,3	50,3	2,96	55
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0,0	10,0	41,6	0,82	420
Итого за прием пищи:	285	7,1	8,4	22,1	193,4	3,78	
Всего за день: 1547,0		47,8	54,8	177,3	1402,8	32,03	

9 день

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Туры
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/15	18,9	16,0	31,8	353,0	1,45	225
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,4	0,3	60,7	0,00	213
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	4,0	15,0	116,5	0,78	397
Итого за прием пищи:	385	30,9	24,6	62,2	601,2	2,23	
II Завтрак							
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4,00	386
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	20,4	93,1	4,00	
Обед							
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,6	0,0	1,4	8,1	2,40	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,6	3,3	15,3	109,8	3,80	87
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140/40	13,7	18,7	49,4	420,5	1,14	311
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	19,0	80,4	60,58	437
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	
Итого за прием пищи:	680	23,6	22,7	112,9	751,0	67,92	
Полдник							
ЯКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60	1,1	5,2	4,5	69,3	1,68	55
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	9,8	11,1	26,7	247,3	0,07	206
СОСИС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	1,44	399
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	
Итого за прием пищи:	390	13,1	16,7	57,3	432,5	3,19	
Всего за день: 1555,0		69,1	64,5	252,8	1 877,8	77,34	

10 день

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	200	6,9	8,3	21,0	187,3	0,83	89
ХЛЕБ С МАСЛОМ	30/5	2,3	4,3	15,1	108,4	0,00	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,2	2,4	14,3	92,3	0,52	395
Итого за прием пищи:	415	12,4	15,0	50,4	388,0	1,35	
II Завтрак							
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	100	1,3	0,1	6,9	35,0	5,00	
Итого за прием пищи:	100	1,3	0,1	6,9	35,0	5,00	
Обед							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	2,40	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	200/5	2,2	3,5	13,1	95,1	4,49	98
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	12,0	2,6	2,0	80,3	1,25	231
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,5	4,5	26,4	163,9	0,00	181
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0,0	10,0	41,6	0,82	420
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	
Итого за прием пищи:	720	24,9	11,2	83,1	536,4	8,96	
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4,9	4,9	55,8	286,2	0,07	467
КЕФИР, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА	180	5,1	5,6	7,2	103,0	0,58	401
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	386
Итого за прием пищи:	340	10,4	10,9	72,5	434,8	4,65	
Всего за день:	1575	49	37,2	212,9	1 394,2	19,96	
Итого за весь период:	15712,0	592,7	569,5	2 072,2	15 943,0	468,10	