

Утверждаю
заведующий МБДОУ д/с «Аист»
Е.Е. Лупкина
28 декабря 2024



Основное меню для детей 3-7 лет





1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	175	5,6	6,3	25,5	181,4	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,9	14,9	113,7	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1	2008
Итого за прием пищи:	450	17,6	19,1	55,8	466,6		
II Завтрак							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,1	4,4	7,3	94,3	401	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1,9	4,0	16,8	110,0		2008
Итого за прием пищи:	205	6,9	8,4	24,1	204,3		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	7,8	9,1	27,6	222,8	85	2012
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	14,2	13,2	7,8	206,0	289	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,0	11,9	49,8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	5,2	9,3	4,3	122,4	33	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130	5,0	3,9	29,7	174,1	184	2008
Итого за прием пищи:	670	35,7	35,9	102,4	877,1		
Уплотненный полдник							
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,8	0,1	3,8	23,3		2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	5,7	3,9	36,3	202,8	204	2012
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50	12,8	6,5	2,3	137,3	261	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,7	31,0	430	2008
ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38,0		2008
Итого за прием пищи:	480	21,1	10,7	57,6	432,4		
Всего за день:		81,2	74,1	239,8	1 980,4		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 3-7 лет

Утверждено
Приказом от 28.12.2024 № 779



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	19,0	13,1	15,8	262,6	224	2008
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	50	0,0	0,0	8,8	35,9	361	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,6	3,6	18,8	127,2	432	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,6	3,1	15,1	107,5	3	2008
Итого за прием пищи:	410	28,3	19,9	58,4	533,1		
II Завтрак							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7		2008
Итого за прием пищи:	180	5,0	4,5	8,1	101,7		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	5,6	3,4	21,8	140,2	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,7	19,3	23,6	337,2	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,9	3,0	5,2	51,9	45	2012
Итого за прием пищи:	690	26,5	26,2	81,8	670,0		
Уплотненный полдник							
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,7	4,2	14,9	108,5	330	2012
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	40	6,1	5,2	36,4	217,0	460	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6		2008
ФРУКТЫ	100	0,9	0,2	8,1	43,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	7,7	31,0	430	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	10,9	4,3	5,7	105,2	255	2012
Итого за прием пищи:	565	24,0	14,2	95,4	611,2		
Всего за день:		83,7	64,8	243,7	1 916,1		



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	170	4,7	6,5	17,4	147,4	94	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	3,6	15,4	112,4	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1	2008
Итого за прием пищи:	425	16,3	19,0	48,2	431,3		
II Завтрак							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7		2008
кондитерские изделия	25	0,7	0,8	19,3	88,5		2008
Итого за прием пищи:	205	5,7	5,3	27,4	190,2		
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5,8	8,1	20,6	183,4	76	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	85,9	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	55	1,0	4,1	5,0	61,5	30	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	15,2	14,4	14,5	251,2	132	2012
Итого за прием пищи:	705	26,3	27,3	81,1	684,0		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЫЮ	130	16,5	8,9	17,5	233,6	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №367	50	1,4	5,7	5,6	90,8	367	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,2	12,5	54,2	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	10,3	47,0		2008
Итого за прием пищи:	510	22,5	15,4	71,0	544,0		
Всего за день:		70,9	67,0	227,7	1 849,5		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 3-7 лет

Приказом от 28.12.2024 № 779



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	9,3	12,9	5,1	173,3	215	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,6	3,1	15,1	107,5	1	2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1,5	0,1	3,2	19,4		2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4,6	3,9	17,3	123,2	394	2012
Итого за прием пищи:	340	19,9	20,0	40,5	423,4		
II Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0,9	0,2	8,1	43,0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	8,1	43,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	50	0,5	5,1	1,5	53,0	23	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	190	4,6	4,8	12,3	115,2	95	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,3	3,8	23,5	141,1	181	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	11,3	10,4	2,3	151,2	278	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	85,9	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	670	24,0	24,8	80,5	648,4		
Уплотненный полдник							
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	16,0	9,3	8,3	181,0	268	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	120	5,5	4,7	25,0	163,5	324	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,5	1,3	2,6	24,8	349	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	8,0	33,3	393	2012
Итого за прием пищи:	460	26,0	15,6	69,0	521,0		
Всего за день:		70,8	60,5	198,0	1 635,7		



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	19,9	14,7	25,1	317,3	225	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,5	2,5	8,8	63,7	351	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,9	3,9	17,3	124,7	432	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,4	0,2	26,0	113,7	2	2008
Итого за прием пищи:	415	28,6	21,2	77,2	619,3		
II Завтрак							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7		2008
Итого за прием пищи:	180	5,0	4,5	8,1	101,7		
Обед							
БОРЩ С МЯСОМ	180	8,1	10,6	13,4	186,0	62	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,9	4,7	18,8	129,5	321	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	12,3	5,5	9,8	137,6	245	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	85,9	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	55	0,7	3,9	3,8	54,3	41	2012
Итого за прием пищи:	685	28,4	25,3	86,8	695,3		
Уплотненный полдник							
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	130	11,6	13,1	13,7	219,3	274	2012
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	55	6,3	5,5	35,0	214,6	485	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,3	10,3	47,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,8	27,1	430	2008
Итого за прием пищи:	515	22,2	19,2	90,9	626,4		
Всего за день:		84,1	70,2	262,9	2 042,7		



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	6,3	8,1	23,8	194,1	94	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	12,5	84,1	394	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2,4	0,2	26,0	113,7	2	2008
Итого за прием пищи:	445	11,5	10,7	62,3	391,8		
II Завтрак							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,6	97,2	442	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	0,8	2,5	14,0	139,2		2008
Итого за прием пищи:	220	6,0	7,0	21,5	236,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1,1	2,0	5,1	42,7	34	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,1	4,5	16,3	125,8	100	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1,3	0,1	29,6	125,3	406	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	200	23,3	21,9	13,2	347,5	294	2008
Итого за прием пищи:	660	34,1	28,9	85,4	743,3		
Уплотненный полдник							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,2	5,2	19,7	139,1	322	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	13,9	8,3	5,0	149,9	256	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	580	21,2	14,2	69,3	493,1		
Всего за день:		72,8	60,8	238,5	1 864,5		



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	120	19,9	13,8	16,8	279,4	227	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,7	2,4	7,9	56,2	351	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	4,1	15,3	119,0	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1	2008
Итого за прием пищи:	405	27,8	24,6	55,1	563,1		
II Завтрак							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,4	4,9	8,7	109,6	401	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	0,2	0,0	15,7	60,8		2008
Итого за прием пищи:	220	5,6	4,9	24,4	170,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ГОРОШКОМ	60	1,3	3,0	3,1	45,4		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,3	2,3	19,8	109,5	98	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	21,3	23,4	25,5	397,7	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	1,1	1,3	5,6	41,6	355	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1	0,1	18,2	75,9	378	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	700	29,4	30,4	93,3	772,0		
Уплотненный полдник							
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	3,3	8,8	17,6	164,8	351	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	213	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	9,3	40,5	393	2012
ФРУКТЫ	100	1,5	0,5	21,0	96,0		2008
Итого за прием пищи:	520	13,7	14,2	73,2	481,0		
Всего за день:		76,5	74,0	246,1	1 986,5		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 3-7 лет

Приказом от 28.12.2024 № 779



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	190	4,3	7,7	11,9	134,2	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,8	2,9	14,5	99,9	396	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,6	3,1	15,1	107,5	3	2012
Итого за прием пищи:	410	12,6	13,7	41,4	341,5		
II Завтрак							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,4	1,8	7,6	72,1	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,4	1,8	7,6	72,1		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	50	0,4	3,0	1,2	32,6	19	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,8	7,8	9,7	140,1	83	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,4	3,8	19,0	120,1	318	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	16,7	9,3	5,4	194,7	256	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	77,4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	680	31,4	24,5	74,3	666,9		
Уплотненный полдник							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,5	5,5	25,0	170,7	324	2008
ВАТРУШКА	60	8,6	6,5	37,1	241,5	458	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,8	27,1	430	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,5	1,3	2,6	24,8	349	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	13,2	5,5	7,4	131,6	257	2012
Итого за прием пищи:	550	31,7	19,1	104,0	714,2		
Всего за день:		81,5	58,9	227,2	1 795,0		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	12,4	14,9	5,3	204,5	215	2012
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,8	0,1	3,8	23,3		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	3,9	14,9	113,7	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	4,3	15,1	108,5	1	2008
Итого за прием пищи:	395	21,1	23,1	39,1	449,9		
II Завтрак							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,6	97,2	435	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	0,5	0,0	16,5	68,0		2008
Итого за прием пищи:	200	5,8	4,5	24,0	165,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,0	2,3	40,3		2012
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2,8	7,0	14,4	132,4	58	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	77,4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
ГУЛЯШ	80	12,9	16,4	6,5	225,6	259	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	5,9	4,1	37,6	210,8	317	2012
Итого за прием пищи:	660	26,4	31,0	100,0	788,5		
Уплотненный полдник							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,6	4,3	17,3	118,6	321	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ	80	13,8	7,1	6,5	144,6	270	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	7,3	32,5	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	550	20,8	12,1	65,9	461,2		
Всего за день:		73,8	72,4	226,4	1 868,7		



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,8	8,1	22,5	186,8	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,3	3,6	13,9	106,4	394	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,6	3,1	15,1	107,5	11	2008
Итого за прием пищи:	420	14,7	14,9	51,4	400,6		
II Завтрак							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7		2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	0,6	1,9	10,5	104,4		2008
Итого за прием пищи:	210	5,6	6,4	18,6	206,1		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	190	1,9	3,3	9,3	74,6	84	2008
ПЛОВ	200	20,6	27,1	46,6	513,3	265	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,5	0,1	22,5	93,2	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
САЛАТ ИЗ ТОМАТОВ В С/С	50	0,7	2,0	1,8	27,3		2008
Итого за прием пищи:	690	26,9	32,9	101,3	810,4		
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	20,0	14,3	14,9	273,3	193	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2012
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	5,8	5,8	35,5	217,5	474	2012
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	480	31,8	25,4	69,5	642,5		
Всего за день:		79,1	79,5	240,8	2 059,6		