

Циклическое десятидневное весеннее меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	30	18,11	5,0	4,5	0,3	61,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	95	2,50	2,3	3,0	14,3	93,1
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	7,84	0,8	3,6	3,1	47,6
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185	2,67	0,1	0,0	8,1	33,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,06	1,6	0,3	9,6	48,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,00	0,1	5,8	0,1	53,0
Итого за прием пищи:				32,18	9,8	17,2	35,4	336,7
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	0,00	4,4	3,8	6,0	79,5
2008		ВАФЛИ	20	5,60	0,5	0,6	15,0	68,7
Итого за прием пищи:				5,60	4,9	4,4	21,0	148,2
Обед								
2012	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	10,35	3,3	4,0	18,3	128,1
2008	272	КОТЛЕТА В ТОМАТЕ	70	52,98	14,2	13,5	5,1	199,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	10,77	5,6	4,0	40,7	222,3
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	4,39	0,2	0,0	0,8	4,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,93	0,0	0,0	7,7	31,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,59	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,03	2,4	0,4	18,8	90,0
Итого за прием пищи:				85,04	28,1	22,5	105,8	746,8
Полдник								
2012	454	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	75	5,66	6,4	4,6	49,9	266,9
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,9	5,1	9,8	110,0
Итого за прием пищи:				5,66	12,4	9,7	59,6	376,9
Всего за день:				128,48	55,2	53,7	221,9	1608,5
Сбалансированность:					1	1,0	4,0	

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО	85/20	5,62	16,0	10,6	24,6	260,7
к/к	395	КАКАО	200	2,12	6,2	5,2	15,3	134,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,59	2,4	0,5	14,4	72,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,00	0,1	5,8	0,1	53,0
Итого за прием пищи:				9,33	24,7	22,0	54,4	520,0
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:				8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
Обед								
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ	200	7,16	3,5	4,3	21,8	140,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	69,72	18,7	18,6	17,4	318,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,93	0,0	0,0	7,7	31,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,59	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,00	2,4	0,4	18,5	88,8
Итого за прием пищи:				83,40	27,0	23,7	79,9	650,0
Полдник								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ	250	2,47	5,5	6,4	23,2	171,5
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,00	1,2	0,0	14,7	67,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	3,20	1,5	1,9	14,6	81,4
Итого за прием пищи:				5,67	8,1	8,3	52,5	320,4
Всего за день:				106,90	60,2	54,5	196,6	1537,3
Сбалансированность:					1	0,9	3,3	

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	88	22,94	7,6	8,3	2,7	115,9
2012	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	60	0,55	0,7	1,3	2,8	27,2
к/к	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185	2,67	0,2	0,0	8,2	34,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,59	2,4	0,5	14,4	72,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,00	0,1	5,8	0,1	53,0
Итого за прием пищи:				27,75	11,0	15,8	28,1	302,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:				8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
Обед								
2012	402	СУП "ХАРЧО" С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ	200	31,13	9,1	8,9	19,8	199,6
2008	256	ПЕЧЕНЬ	90	45,82	19,5	6,0	1,0	141,4
2008	182	КАША ПШЕНИЧНАЯ	120	1,83	3,4	3,9	19,6	126,9
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	4,35	0,2	0,0	0,7	4,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,93	0,0	0,0	7,7	31,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,59	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,03	2,4	0,4	18,8	90,0
Итого за прием пищи:				89,68	37,0	19,7	82,1	665,0
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	65	8,12	6,2	4,8	39,0	224,5
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	6,1	5,3	10,1	113,0
2008		КОНФЕТА	18	0,00	0,3	1,3	14,7	71,8
Итого за прием пищи:				8,12	12,6	11,4	63,9	409,3
Всего за день:				134,05	60,9	47,3	183,9	1424,1
Сбалансированность:					1	0,8	3,0	

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	1,68	6,7	7,0	24,6	189,6
к/к	431	ЧАЙ СЛИМОНОМ	185	2,67	0,1	0,0	8,1	33,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,59	2,4	0,5	14,4	72,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,00	0,1	5,8	0,1	53,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	0,00	2,7	3,5	0,0	43,2
Итого за прием пищи:				5,94	12,1	16,8	47,2	391,5
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	105	8,93	0,4	0,4	10,3	49,4
Итого за прием пищи:				8,93	0,4	0,4	10,3	49,4
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ И МЯСОМ	200/10	34,54	14,3	10,3	28,0	262,9
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	41,72	19,9	4,1	6,0	139,6
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	115	7,95	2,4	2,2	13,9	84,4
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	3,74	1,1	0,0	25,7	110,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,06	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,00	2,4	0,4	18,5	88,8
Итого за прием пищи:				91,01	41,6	17,3	101,7	734,5
Полдник								
2012	196	ПУДИНГ МАННЫЙ СО СГУЩ МОЛОКОМ	90	7,69	6,6	5,8	33,6	212,9
2008	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,45	5,4	4,4	14,8	121,1
Итого за прием пищи:				8,14	12,0	10,1	48,4	334,0
Всего за день:				114,02	66,1	44,6	207,6	1509,4
Сбалансированность:					1	0,7	3,1	

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ	250	1,77	6,9	7,7	27,5	207,7
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185	2,67	0,1	0,0	8,1	33,7
2008		БАТОН "ЮБИЛЕЙНЫЙ" в/с 0,4 кг.	30	2,04	2,4	0,3	14,7	71,4
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,00	0,1	5,8	0,1	53,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	0,00	2,7	3,5	0,0	43,0
Итого за прием пищи:				6,48	12,2	17,3	50,5	408,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	105	8,93	0,4	0,4	10,3	49,4
Итого за прием пищи:				8,93	0,4	0,4	10,3	49,4
Обед								
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	10,26	3,8	5,2	17,8	137,8
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	45,01	23,2	23,4	42,2	473,2
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	4,35	0,2	0,0	0,7	4,2
	399	НАПИТОК ДИЧКИ	188	6,58	0,4	0,0	25,5	105,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,59	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,03	2,4	0,4	18,8	90,0
Итого за прием пищи:				69,82	32,5	29,5	119,5	882,9
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	90	4,61	15,8	10,3	20,6	240,9
2008		ПОВИДЛО	15	0,00	0,1	0,0	9,6	38,6
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,9	5,1	9,8	110,0
Итого за прием пищи:				4,61	21,8	15,4	40,0	389,6
Всего за день:				89,84	67,0	62,6	220,2	1730,6
Сбалансированность:					1	0,9	3,3	

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2012	167	КАША ГЕРКУЛЕС С	155	7,47	3,7	5,4	32,2	193,3
к/к	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185	2,67	0,1	0,0	8,1	33,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,06	1,6	0,3	9,6	48,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,00	0,1	5,8	0,1	53,0
Итого за прием пищи:				11,20	5,5	11,5	50,0	328,0
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	0,00	4,4	3,8	6,0	79,5
2008		ВАФЛИ	20	5,60	0,5	0,6	15,0	68,7
Итого за прием пищи:				5,60	4,9	4,4	21,0	148,2
Обед								
2012	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	10,86	3,4	4,0	18,8	130,3
2012	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	39,04	21,3	22,7	34,0	419,9
2008		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	50	7,78	0,5	1,3	1,7	19,8
	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,00	1,2	0,0	14,3	65,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,06	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,00	2,4	0,4	18,5	88,8
Итого за прием пищи:				60,74	30,3	28,7	96,8	772,3
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ	88	22,93	7,6	8,3	2,7	115,9
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,55	0,8	1,3	2,8	28,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,06	1,6	0,3	9,6	48,0
2012	397	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,45	4,5	3,6	13,4	105,4
Итого за прием пищи:				24,99	14,5	13,5	28,5	297,2
Всего за день:				102,53	55,2	58,1	196,3	1545,7
Сбалансированность:					1	1,1	3,6	

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250	1,69	5,9	7,1	22,7	179,0
к/к	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185	2,67	0,1	0,0	8,1	33,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,33	2,0	0,4	12,0	60,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,00	0,1	5,8	0,1	53,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	0,00	2,8	3,5	0,0	43,7
Итого за прием пищи:				5,69	10,9	16,9	42,9	369,3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:				8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,01	3,5	2,5	24,0	133,0
2008	279	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	85	60,05	16,2	15,4	4,6	222,2
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	16,94	4,4	4,1	12,7	108,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,93	0,0	0,0	7,7	31,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,59	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,03	2,4	0,4	18,8	90,0
Итого за прием пищи:				89,55	28,9	22,9	82,2	657,0
Полдник								
2012	226	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	85	4,35	14,8	9,6	17,0	215,7
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,9	5,1	9,8	110,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	3,20	1,5	1,9	14,6	81,4
Итого за прием пищи:				7,55	22,2	16,6	41,4	407,1
Всего за день:				111,29	62,4	56,7	176,3	1480,4
Сбалансированность:					1	0,9	2,8	

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	191	КАША МАННАЯ	250	1,77	6,9	7,7	27,5	207,7
к/к	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185	2,67	0,1	0,0	8,1	33,7
2008		БАТОН ЮБИЛЕЙНЫЙ В/С ., 0,4 КГ	30	2,04	2,3	0,3	14,3	69,3
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,00	0,1	5,8	0,1	53,0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	0,00	2,7	3,4	0,0	42,4
Итого за прием пищи:				6,48	12,2	17,2	50,0	406,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	8,08	0,4	0,4	9,3	44,7
Итого за прием пищи:				8,08	0,4	0,4	9,3	44,7
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	34,92	9,9	9,3	19,1	198,8
2008	236	РЫБА ПО ПОЛЬСКИ	65	43,72	20,1	4,3	1,8	129,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	10,78	5,6	4,0	40,7	222,3
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	4,39	0,2	0,0	0,8	4,2
2012	399	НАПИТОК ДИЧКИ	188	6,58	0,4	0,0	25,5	105,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,59	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,00	2,4	0,4	18,5	88,8
Итого за прием пищи:				103,98	40,9	18,5	120,8	821,5
Полдник								
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	6,19	5,9	5,5	35,3	213,9
2008	434	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,00	1,2	0,0	14,3	65,5
Итого за прием пищи:				6,19	7,0	5,5	49,6	279,3
Всего за день:				124,73	60,5	41,5	229,8	1551,5
Сбалансированность:					1	0,7	3,8	

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ	88	23,03	7,6	8,8	2,7	120,2
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	4,32	0,6	1,3	2,1	22,8
к/к	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185	2,67	0,1	0,0	8,1	33,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,59	2,4	0,5	14,4	72,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,00	0,1	5,8	0,1	53,0
Итого за прием пищи:				31,61	10,8	16,3	27,3	301,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:				8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	8,57	3,1	4,6	20,0	138,9
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	55,96	14,9	13,8	6,6	208,7
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	11,33	3,3	3,1	18,4	115,3
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	3,74	1,1	0,0	25,7	110,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,59	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,03	2,4	0,4	18,8	90,0
Итого за прием пищи:				83,22	27,2	22,3	103,9	735,7
Полдник								
2008	55	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	120	3,59	16,0	12,5	21,1	269,3
2012	395	КАКАО	200	2,12	6,2	5,2	15,3	134,3
Итого за прием пищи:				5,71	22,2	17,7	36,4	403,6
Всего за день:				129,04	60,6	56,7	177,4	1488,1
Сбалансированность:					1	0,9	2,9	

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	21,73	12,9	7,9	0,8	126,3
2012	321	ПЮРЕ	160	10,77	5,6	4,0	40,7	222,3
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	4,65	0,2	0,0	0,7	4,2
к/к	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185	2,67	0,1	0,0	8,1	33,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,59	2,4	0,5	14,4	72,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,00	0,1	5,8	0,1	53,0
Итого за прием пищи:				41,41	21,3	18,2	64,9	511,5
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:				8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
Обед								
2012	63	БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	38,37	10,6	10,2	18,7	214,3
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	95	49,71	20,4	8,7	5,8	186,1
2008	210	МАКАРОНЫ	140	3,60	6,0	4,0	36,6	206,6
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0,00	0,6	0,1	2,0	12,6
2012	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	2,93	0,0	0,0	7,7	31,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,59	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,00	2,4	0,4	18,5	88,8
Итого за прием пищи:				98,20	42,4	23,9	103,7	811,3
Полдник								
2008	451	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	7,33	5,5	5,0	32,8	198,1
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,45	5,4	4,4	14,8	121,1
2008		КОНФЕТА	18	0,00	0,3	1,3	14,7	71,8
Итого за прием пищи:				7,78	11,2	10,7	62,3	391,0
Всего за день:				155,89	75,3	53,2	240,7	1760,9
Сбалансированность:					1	0,7	3,2	