

Циклическое десятидневное летнее 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 рецептур	№ 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	0,00	3,8	3,5	0,2	47,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	95	0,00	2,3	3,0	14,7	95,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,00	0,8	3,6	3,1	47,6
2008	431	ЧАЙ	185	0,00	0,1	0,0	9,0	36,3
2008		ХЛЕБ „КОЛОС „	20	0,00	2,0	0,4	12,0	60,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,00	0,1	5,8	0,1	53,0
Итого за прием пищи:				0,00	9,1	16,2	39,1	339,3
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	0,00	4,4	3,8	6,0	79,5
2008		ВАФЛИ	20	0,00	0,5	0,6	15,0	68,7
Итого за прием пищи:				0,00	4,9	4,4	21,0	148,2
Обед								
2012	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	3,5	4,1	19,3	133,4
2008	272	КОТЛЕТЫ	70	0,00	13,9	13,3	5,5	196,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	0,00	5,4	3,9	40,5	219,7
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,00	0,4	0,0	1,1	6,2
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,2	0,2	12,6	53,3
2008		ХЛЕБ „КОЛОС „	30	0,00	2,0	0,4	12,0	60,0
2008		ХЛЕБУШЕК „РИЖСКИЙ НОВЫЙ „0,5КГ	37	0,00	2,4	0,4	18,8	90,0
Итого за прием пищи:				0,00	27,8	22,2	109,7	759,3
Полдник								
2012	454	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	75	0,00	6,4	4,2	49,9	262,5
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	0,00	5,1	4,4	8,4	94,3
Итого за прием пищи:				0,00	11,5	8,5	58,2	356,8
Всего за день:				0,00	53,3	51,3	228,0	1603,6
Сбалансированность:					1	1,0	4,3	

2 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической 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 СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	85/20	0,00	15,9	10,5	24,6	259,2
к/к	к/к	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	0,00	5,7	4,7	15,4	128,4
2008		ХЛЕБ,,КОЛОС,,	30	0,00	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:				0,00	24,0	21,5	54,5	512,5
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:				0,00	0,4	0,4	9,8	47,0
Обед								
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	3,8	5,5	22,1	157,0
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	175	0,00	17,3	16,8	10,8	265,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	8,7	34,8
2008		ХЛЕБ,,КОЛОС,,	30	0,00	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБУШЕК,,РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	37	0,00	2,4	0,4	18,5	88,8
Итого за прием пищи:				0,00	25,9	23,1	74,5	618,1
Полдник								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	0,00	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	0,00	1,5	1,9	14,6	81,4
Итого за прием пищи:				0,00	8,1	8,3	52,5	320,4
Всего за день:				0,00	58,5	53,3	191,3	1498,1
Сбалансированность:					1	0,9	3,3	

3 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	88	0,00	7,4	8,4	2,7	115,6
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	60	0,00	0,7	1,3	2,8	27,7
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,00	0,1	0,0	7,9	32,2
2008		ХЛЕБ,,КОЛОС,,	30	0,00	2,3	0,4	14,0	69,8
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,00	0,1	5,8	0,1	53,0
Итого за прием пищи:				0,00	10,6	15,9	27,5	298,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:				0,00	0,4	0,4	9,8	47,0
Обед								
2012	402	СУП "ХАРЧО" С МЯСОМ	200	0,00	9,2	8,7	20,1	198,0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	0,00	19,5	5,8	1,0	139,4
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	0,00	3,7	3,9	21,6	136,4
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,00	0,4	0,0	1,1	6,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	7,7	31,0
2008		ХЛЕБ,,КОЛОС,,	30	0,00	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБУШЕК,,РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	37	0,00	2,4	0,4	18,5	88,8
Итого за прием пищи:				0,00	37,5	19,3	84,4	671,7
Полдник								
2008	154	ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ	90/10	0,00	4,7	9,4	26,6	215,0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	5,9	4,9	16,7	135,4
2008		ВАФЛИ	20	0,00	0,6	0,7	15,5	70,8
Итого за прием пищи:				0,00	11,2	14,9	58,8	421,2
Всего за день:				0,00	59,7	50,5	180,5	1438,2
Сбалансированность:					1	0,8	3,0	

4 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,00	6,7	7,0	25,1	191,5
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,00	0,3	0,0	11,2	46,2
2008		ХЛЕБ,,КОЛОС,,	25	0,00	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	2,7	3,5	0,0	43,2
Итого за прием пищи:				0,00	11,8	16,7	48,5	393,9
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	105	0,00	0,4	0,4	10,3	49,4
Итого за прием пищи:				0,00	0,4	0,4	10,3	49,4
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	0,00	14,4	10,3	28,2	264,0
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,00	25,8	3,2	6,8	158,8
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	120	0,00	2,4	2,2	13,9	84,6
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,00	1,4	0,0	29,5	128,2
2008		ХЛЕБ,,КОЛОС,,	20	0,00	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБУШЕК,,РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	37	0,00	2,4	0,4	18,5	88,8
Итого за прием пищи:				0,00	48,0	16,4	106,6	772,4
Полдник								
2012	196	ПУДИНГ МАННЫЙ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	90	0,00	6,7	6,6	34,2	223,2
2008	434	КЕФИР	200	0,00	5,6	4,9	7,8	102,8
Итого за прием пищи:				0,00	12,3	11,4	41,9	326,0
Всего за день:				0,00	72,6	45,0	207,3	1541,7
Сбалансированность:					1	0,6	2,9	

5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической 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 МОЛОЧНАЯ	250	0,00	6,3	7,6	27,6	204,3
2008	431	ЧАЙ	185	0,00	0,1	0,0	9,9	40,0
2008		БАТОН "ЮБИЛЕЙНЫЙ" в/с 0,4 кг.	30	0,00	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:				0,00	11,7	17,2	52,3	411,7
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	105	0,00	0,4	0,4	10,3	49,4
Итого за прием пищи:				0,00	0,4	0,4	10,3	49,4
Обед								
2008	93	СУП ЛЕТНИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	3,9	5,1	15,7	128,2
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	0,00	23,1	23,4	41,5	469,5
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,00	0,3	0,0	1,0	5,5
		НАПИТОК ГРУШЕВЫЙ ИЗ ДИЧКИ	187	0,00	0,4	0,0	26,2	108,5
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	30	0,00	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБУШЕК„РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	37	0,00	2,4	0,4	18,5	88,8
Итого за прием пищи:				0,00	32,5	29,4	117,2	872,4
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	90	0,00	15,8	9,8	21,6	240,4
2008		ПОВИДЛО	15	0,00	0,1	0,0	9,6	38,6
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	0,00	5,3	4,6	8,8	99,0
Итого за прием пищи:				0,00	21,2	14,4	40,0	378,1
Всего за день:				0,00	65,8	61,4	219,8	1711,6
Сбалансированность:					1	0,9	3,3	

6 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	155	0,00	8,7	7,8	36,6	252,1
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,00	0,1	0,0	9,9	40,1
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	20	0,00	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:				0,00	10,5	13,9	56,2	393,2
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	150	0,00	4,4	3,8	6,0	79,5
2008		ВАФЛИ	20	0,00	0,5	0,6	15,0	68,7
Итого за прием пищи:				0,00	4,9	4,4	21,0	148,2
Обед								
2012	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	3,8	4,0	20,2	137,7
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	0,00	21,5	22,8	36,1	429,0
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,00	0,5	1,5	1,6	21,8
		НАПИТОК ГРУШЕВЫЙ ИЗ ДИЧКИ,,	188	0,00	0,4	0,0	25,5	105,8
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	20	0,00	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБУШЕК „РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	38	0,00	2,5	0,4	19,0	91,2
Итого за прием пищи:				0,00	30,1	29,0	112,1	833,4
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	88	0,00	7,4	8,1	2,7	112,8
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	60	0,00	0,7	1,3	2,8	27,7
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	20	0,00	1,6	0,3	9,6	48,0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОЧНЫЙ	180	0,00	5,4	4,4	16,7	128,8
Итого за прием пищи:				0,00	15,1	14,0	31,8	317,3
Всего за день:				0,00	60,6	61,3	221,0	1692,1
Сбалансированность:					1	1,0	3,6	

7 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250	0,00	5,9	7,5	22,7	182,2
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,00	0,1	0,0	7,0	28,4
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	25	0,00	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:				0,00	10,9	17,2	41,8	367,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	105	0,00	0,4	0,4	10,3	49,4
Итого за прием пищи:				0,00	0,4	0,4	10,3	49,4
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,00	3,4	2,5	23,3	129,6
2008	279	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	85	0,00	16,3	15,5	4,6	222,9
2008	54	ИКРА БАКЛАЖАННАЯ	140	0,00	2,7	3,2	10,6	83,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,0	0,0	6,8	27,1
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	30	0,00	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБУШЕК „РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	37	0,00	2,4	0,4	18,5	88,8
Итого за прием пищи:				0,00	27,1	22,0	78,2	623,6
Полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	95	0,00	15,1	11,6	21,7	253,6
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	0,00	5,3	4,6	8,8	99,0
2008		ВАФЛИ	20	0,00	0,5	0,6	15,0	68,7
Итого за прием пищи:				0,00	21,0	16,8	45,5	421,3
Всего за день:				0,00	59,4	56,5	175,9	1461,5
Сбалансированность:					1	1,0	3,0	

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	0,00	6,1	6,3	27,1	189,5
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,00	0,1	0,0	8,0	32,4
2008		БАТОН ЮБИЛЕЙНЫЙ В/С ., 0,4 КГ	30	0,00	2,3	0,3	14,3	69,3
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,00	0,1	5,8	0,1	53,0
Итого за прием пищи:				0,00	8,6	12,4	49,5	344,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	105	0,00	0,4	0,4	10,3	49,4
Итого за прием пищи:				0,00	0,4	0,4	10,3	49,4
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	0,00	9,8	9,3	18,4	195,4
2008	236	РЫБА ПО ПОЛЬСКИ	75	0,00	25,9	5,0	1,1	155,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	0,00	5,4	3,9	40,4	218,6
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,00	0,4	0,0	1,1	6,2
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,00	1,4	0,0	17,1	78,6
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	30	0,00	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБУШЕК „РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	38	0,00	2,5	0,4	19,0	91,2
Итого за прием пищи:				0,00	47,7	18,9	111,6	818,0
Полдник								
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	65	0,00	6,7	5,0	41,7	238,3
2008	434	КЕФИР	180	0,00	5,1	4,4	7,0	92,5
Итого за прием пищи:				0,00	11,7	9,3	48,7	330,9
Всего за день:				0,00	68,4	41,1	220,1	1542,3
Сбалансированность:					1	0,6	3,2	

9 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	88	0,00	7,4	8,6	2,7	118,1
2012	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	55	0,00	0,7	1,3	2,7	26,8
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,00	0,1	0,0	7,0	28,3
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	30	0,00	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:				0,00	10,7	16,2	26,9	298,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:				0,00	0,4	0,4	9,8	47,0
Обед								
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	0,00	3,8	4,5	17,5	130,0
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	0,00	15,0	13,9	6,6	210,3
2012	341	КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ	140	0,00	1,6	3,9	9,9	82,0
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,00	1,4	0,0	29,5	128,2
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	30	0,00	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБУШЕК „РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	37	0,00	2,4	0,4	18,5	88,8
Итого за прием пищи:				0,00	26,6	23,1	96,3	711,3
Полдник								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	120	0,00	16,0	11,6	20,9	256,9
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	5,5	4,7	15,4	127,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	0,00	1,1	1,4	11,0	61,1
Итого за прием пищи:				0,00	22,6	17,7	47,2	444,9
Всего за день:				0,00	60,3	57,4	180,2	1501,4
Сбалансированность:					1	1,0	3,0	

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								
2012	176	ПЛОВ ФРУКТОВЫЙ	140	0,00	2,6	3,3	41,2	202,7
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,00	0,1	0,0	8,0	32,3
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	30	0,00	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:				0,00	5,2	9,6	63,7	359,9
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:				0,00	0,4	0,4	9,8	47,0
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	200	0,00	10,7	10,2	19,3	217,1
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	95	0,00	20,4	8,7	5,8	186,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	5,4	3,6	40,5	216,5
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,00	0,4	0,0	1,1	6,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТЫ	180	0,00	0,0	0,0	5,8	23,2
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	30	0,00	2,4	0,5	14,4	72,0
2008		ХЛЕБУШЕК „РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	38	0,00	2,5	0,4	19,0	91,2
Итого за прием пищи:				0,00	41,8	23,4	105,9	812,3
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	65	0,00	5,9	4,1	34,2	197,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,00	5,6	4,9	9,3	104,8
Итого за прием пищи:				0,00	11,5	8,9	43,5	301,9
Всего за день:				0,00	58,9	42,3	223,0	1521,2
Сбалансированность:					1	0,7	3,8	