

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:

01.09.2025г



СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР:

01.09



МКОУ УСТЬ-ХОПЕРСКОЙ СШ

М.Н. ДАНИЛОВ

10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным питанием
детей дошкольного возраста 1-3 года

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101	150	7,80	7,40	28,30	200,55	101	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №14	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
Итого за прием пищи:	350	13,50	16,40	59,10	434,35		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1,90	3,80	6,20	61,20	47	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	150	7,50	4,80	13,90	100,10	319	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	520	12,71	9,08	52	305,52		
Полдник							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛИОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	46,50	412	2016
Итого за прием пищи:	200	4,56	6,70	26,00	188,10		
Всего за день:		31,17	32,58	146,60	973,57		



10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

МКОУ УСТЬ-КОПЕРСКОЙ СШ
Н. ДАНИЛОВ

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	150	7,25	11,42	23,70	183,80	103	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
Итого за прием пищи:	345	11,65	18,12	49,60	370,40		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	150	3,30	3,16	9,80	80,90	43	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	50/30	3,40	3,80	4,30	64,60	304	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	110	3,00	3,80	19,40	97,00	136	2016
КИСЕЛЬ №247	150	1,10	0,00	24,20	97,50	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	560	14,11	11,24	78,30	439,22		
Полдник							
ВАФЛИ №10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2,30	1,90	11,70	73,20	413	2016
Итого за прием пищи:	200	3,70	3,60	50,40	250,20		
Всего за день:		29,96	33,06	188,10	1101,52		

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:
Директор:

Согласовано:
Директор:

МКОУ УСТЬ-КАМЕРСКОЙ СШ
М.В. ДАНИЛОВ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	150	4,75	8,20	34,30	237,00	102	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	46,50	412	2016
Итого за прием пищи:	350	8,11	15,70	65,90	453,00		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86	150	1,40	1,70	10,10	61,40	86	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	60	6,56	3,06	1,54	60,00	261	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,20	4,60	28,00	182,70	165	2011
КОМПЮГ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	540	17,47	9,84	71,84	449,82		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
Итого за прием пищи:	200	3,80	4,90	48,50	253,50		
Всего за день:		29,88	30,54	196,04	1198,02		

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАЛННАЯ) №185	150	4,50	2,60	24,30	134,00	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
Итого за прием пищи:	350	11,40	10,80	49,50	339,90		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	150	1,20	3,00	7,50	61,80	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	130	22,00	20,50	19,00	340,70	321	
КИСЕЛЬ №247	150	1,10	0,00	24,20	97,50	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	500	27,61	23,98	71,30	599,22		
Полдник							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2,30	1,90	11,70	73,20	413	2016
Итого за прием пищи:	280	5,50	9,40	31,90	242,70		
Всего за день:		44,91	44,58	162,20	1227,42		



10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:
Директор:

Согласовано:
Директор:



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	150	6,30	8,32	19,80	412,62	85	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
Итого за прием пищи:	345	10,70	15,02	45,70	299,22		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	150	1,10	2,20	6,60	53,60	135	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 315	120/15	10,60	6,80	15,00	164,00	315	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	475	14,51	9,40	51,10	350,42		
Полдник							
БУЛОЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60	39	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,10	2,70	13,10	89,10	416	2016
Итого за прием пищи:	200	7,8	9,7	39,3	274,7		
Всего за день:		33,51	34,22	145,90	966,04		

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:
Директор: _____

Согласовано:
Директор: _____

МКОУ УСТЬ-БОПЕРСКОЙ СШ
М.Н. ДАНИЛОВ

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,50	2,60	24,30	134,00	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
Итого за прием пищи:	350	10,20	11,60	55,10	367,80		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1,90	3,80	6,20	61,20	47	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	60	6,56	3,06	1,54	60,00	261	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	110	3,00	3,80	19,40	97,00	136	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	540	14,77	11,14	59,34	363,92		
Полдник							
ВАФЛИ №10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	100	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
Итого за прием пищи:	200	1,40	1,70	50,00	222,00		
Всего за день:		26,87	24,54	174,24	995,42		

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:
Директор:

Согласовано:
Директор:



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	150	7,25	11,42	23,70	183,80	103	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
Итого за прием пищи:	345	14,15	19,62	48,90	389,70		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	150	3,30	3,16	9,80	80,90	43	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	150	7,50	4,80	13,90	100,10	319	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	520	14,11	8,44	55,90	326,72		
Полдник							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
Итого за прием пищи:	200	4,40	6,70	25,90	186,60		
Всего за день:		33,16	34,86	140,50	944,72		

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю: _____
 Директор: _____



Согласовано: _____
 Директор: _____

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по формированию здорового образа жизни и социализации детей дошкольного возраста» ХОПЕРСКОЙ СШ
 М. Н. ДАНИЛОВ

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	150	4,30	7,40	30,90	213,40	102	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,10	2,70	13,10	89,10	416	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛИОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
Итого за прием пищи:	350	11,80	16,80	58,60	444,10		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86	150	1,40	1,70	10,10	61,40	86	2016
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	50	8,00	7,20	8,30	130,80	322	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	110	4,10	6,70	25,00	179,30	219	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	46,50	412	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	530	16,97	16,08	75,40	517,22		
Полдник							
БУЛОЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60	39	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2,30	1,90	11,70	73,20	413	2016
Итого за прием пищи:	200	7	8,9	37,9	258,8		
Всего за день:		36,17	42,18	181,40	1265,72		

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю:

Директор: _____

Согласовано:

Директор: _____

МКОУ УСТЬ-ХОПЕРСКОЙ СШ
М. П. ДАНИЛОВ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	150	6,30	8,32	19,80	112,62	85	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00	411	2016
Итого за прием пищи:	350	9,50	15,82	51,30	327,12		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70	399	2011
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1,90	3,80	6,20	61,20	47	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ),(говядина) №304	50/30	3,40	3,80	4,30	64,60	304	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,20	4,60	28,00	182,70	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (изюм) № 53 а	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	530	14,31	12,60	68,00	441,32		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2,30	1,90	11,70	73,20	413	2016
Итого за прием пищи:	200	6,1	6,8	48,9	281,7		
Всего за день:		30,41	35,32	178,00	1091,84		

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 1-3 лет

Утверждаю: _____
 Директор: _____



Согласовано: _____
 Директор: _____



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	150	4,50	2,60	24,30	134,00	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	150	2,50	1,50	10,60	64,30	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
Итого за прием пищи:	350	11,40	10,80	49,50	339,90		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	150	1,20	3,00	7,50	61,80	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	130	22,00	20,50	19,00	340,70	321	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	150	0,00	0,00	11,60	46,50	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60	7	
Итого за прием пищи:	500	26,51	23,98	58,70	548,22		
Полдник							
ВАФЛИ №10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	100	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,10	2,70	13,10	89,10	416	2016
Итого за прием пищи:	200	4,50	4,40	51,80	266,10		
Всего за день:		42,81	39,58	169,50	1199,82		