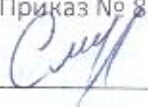


«Утверждено»

Директору МБОУ

«Кутлушкинская основная
общеобразовательная школа» ЧМР РТ

Приказ № 8 от «11» .01.2023г


Р.Ю.Смургина

Примерное цикличное 10-дневное меню дошкольной группы

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Кутлушкинская основная общеобразовательная школа»

Чистопольского муниципального района

Республики Татарстан

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	2.0	7.0	32.0	200.0	204	2011
РБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
НЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4		2008
за прием пищи:	420	6.1	14.0	69.9	432.0		
II Завтрак							
НКА	200	4.7	5.0	8.4	96.1	435	2008
за прием пищи:	200	4.7	5.0	8.4	96.1		
Обед							
Т ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
ЫБНЫЙ	180	4.9	4.1	15.1	117.5	101	2011
ТА МЯСНАЯ	70	9.2	7.8	3.0	122.1	2	ТТК
ОВОЩНОЕ	130	2.7	3.5	30.9	157.0	20	ТТК
ОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	3	ТТК
РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
за прием пищи:	685	21.1	19.1	78.3	563.4		
Полдник							
КАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	9.0	10.3	33.7	259.0	18	ТТК
ЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.8	3.7	33.7	192.0	469	2012
В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
за прием пищи:	490	16.3	14.8	96.5	584.6		
за день:		48.2	52.8	253.1	1 676.1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	3.2	5.4	28.0	173.5	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	8.0	15.0	145.0	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.4	2.0	12.1	76.4	5	ТТК
Итого за прием пищи: <i>пшеница</i>	<i>40</i> 450	<i>15</i> 8.9	<i>20</i> 15.4	<i>43</i> 55.1	<i>83</i> 394.9		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	41	2012
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	<i>200</i> 180	<i>5.1</i> 4.6	<i>3.5</i> 6.6	<i>23.8</i> 21.5	<i>210</i> 189.0	82	2011
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	<i>50</i> 70	<i>10.2</i> 8.0	<i>0.04</i> 4.7	<i>12.7</i> 9.9	<i>141</i> 110.0	266	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	<i>100</i> 130	<i>1.4</i> 2.1	<i>1.8</i> 1.6	<i>34.6</i> 30.0	<i>166</i> 144.0	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	<i>100</i> 150	<i>0.6</i> 0.1	<i>0.4</i> 0.1	<i>19.6</i> 17.8	<i>73</i> 73.6	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	<i>30</i> 25	<i>1.9</i> 1.6	<i>0.3</i>	<i>9.2</i> 8.1	<i>42.6</i> 42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	<i>30</i> 25	<i>1.5</i> 1.6	<i>0.2</i>	<i>12.4</i> 10.6	<i>50.1</i>	114	2013
Итого за прием пищи:	630	18.6	13.6	103.6	634.9		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ	200	10.3	9.3	34.2	254.0	238	2012
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	607	2013
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	<i>100</i>	<i>0.5</i> 0.4	<i>0.8</i> 0.4	<i>15.6</i> 7.8	<i>37.2</i> 37.6	118	2013
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.0	434	2008
Итого за прием пищи:	540	17.7	16.1	82.7	543.2		
Всего за день:		45.6	45.4	249.1	1 610.6		

3 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 <i>овсяная</i>	200	3.4	6.3	30.9	189.0	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
Итого за прием пищи: <i>шарман с едой</i>	<i>501</i> 450	6.0	11.3	53.9	337.6		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	50	0.6	0.0	3.3	17.0	7	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ	200	4.3	8.2	20.3	170.8	102	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	<i>90</i> 70	<i>12.2</i> 9.5	<i>9.9</i> 7.7	<i>13.2</i> 11.7	<i>188.2</i> 154.6	305	2012
МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ	120/30	4.9	5.4	30.5	191.0	8	ТТК
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) <i>кор. и др. максим</i>	200	<i>4</i> 0.6	<i>6</i> 0.4	<i>8</i> 19.4	<i>83</i> 83.0	<i>4</i>	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	<i>20</i> 25	<i>1.2</i> 1.6	<i>0.24</i> 0.2	<i>17.2</i> 10.6	<i>52.12</i> 50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	725	23.4	22.3	105.4	717.2		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <i>творог</i>	<i>125</i> 170	10.0	13.5	15.0	225.0	214	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ <i>пшеница</i>	<i>25</i> 60	3.2	3.0	33.0	168.5	453	2008
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
РЯЖЕНКА	200	4.7	5.0	8.4	96.1	435	2008
Итого за прием пищи:	530	18.3	21.9	64.2	527.2		
Всего за день:		48.1	55.9	231.4	1 619.5		

4 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 ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	1.7	4.9	21.8	128.2	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	8.0	15.0	145.0	3	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	0.6	4.0	0.5	8.0	93.0	ТТК
ПЕЧЕНЬЕ	20	3.2	1.5	6.0	2.0	83.4	2013
Итого за прием пищи:	420	10.4	19.8	59.7	449.6		
II Завтрак							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0		
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0.7	0.0	4.3	20.4	10	ТТК
СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ	200	4.4	6.6	20.8	160.0	11	ТТК
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	12.0	6.4	7.2	135.8	12	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	1.9	2.8	27.0	130.4	322	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	17.8	73.6	163	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	680	22.4	16.4	95.8	612.6		
Полдник							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	170	8.5	7.9	23.9	186.0	13	ТТК
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4.2	8.0	35.7	231.9	415	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	460	14.8	16.3	74.4	489.1		
Всего за день:		53.4	57.6	237.8	1 657.2		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	170	3.7	3.9	26.1	150.3	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.3	7.7	49.9	14	ТТК
Итого за прием пищи:	420	7.9	10.3	51.8	328.2		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ	200	5.4	5.6	13.3	119.5	98	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9.2	7.0	4.1	111.9	278	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2.3	6.0	26.3	159.5	139	2011
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	720	21.4	22.5	85.8	613.0		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150	10.1	11.1	34.6	280.0	219	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	2.4	2.5	34.2	185.9	467	2012
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.0	434	2008
Итого за прием пищи:	410	18.4	18.7	78.6	575.9		
Всего за день:		48.1	51.9	224.0	1 554.6		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	3.2	4.8	26.0	151.3	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	8.0	15.0	145.0	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
Итого за прием пищи:	450	6.5	12.8	46.0	316.9		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	41	2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	180	4.8	7.2	22.1	171.0	136	2013
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	9.9	9.6	35.7	269.5	276	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	3	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	655	18.9	17.4	88.6	586.6		
Полдник							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	180	10.4	10.2	35.3	270.0	15	ТТК
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	607	2013
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	450	14.0	12.3	95.3	545.2		
Всего за день:		39.8	42.9	237.7	1 486.2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4.0	6.0	22.0	145.0	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.0	5.0	8.0	93.0	9	ТТК
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	609	2013
Итого за прием пищи:	470	12.0	18.0	62.9	449.4		
II Завтрак							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	180	5.4	8.7	21.9	182.5	84	2008
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ	80	10.0	6.7	2.0	111.9	19	ТТК
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130	2.2	5.5	30.5	198.6	139	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	17.8	73.6	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	640	21.6	24.5	95.0	705.7		
Полдник							
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.6	7.7	28.3	195.0	146	2012
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	20	2.0	2.0	0.2	30.7	213	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	70	5.6	5.3	43.0	249.6	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	470	13.2	15.3	86.2	546.4		
Всего за день:		52.6	62.8	252.1	1 807.5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
	170	3.8	4.5	22.0	138.7	189	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	50	3.2	8.0	15.0	145.0	3	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	200	1.7	1.3	7.7	49.9	14	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	420	8.7	13.8	44.7	333.6		
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Итого за прием пищи:							
Обед							
	50	0.6	0.0	3.3	17.0	7	2013
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	200	4.1	6.6	20.3	154.5	16	ТТК
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ	180	9.4	11.5	37.4	277.8	304	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	3	ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	685	17.7	18.7	86.2	569.4		
Итого за прием пищи:							
Полдник							
	70	11.0	11.6	1.7	182.9	255	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	4.8	8.3	28.5	212.5	320	2012
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	40	2.6	0.5	13.0	67.5	115	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	460	18.4	20.3	48.2	483.5		
Итого за прием пищи:							
Всего за день:							

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	10.0	7.4	30.6	231.5	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.4	2.0	12.1	76.4	5	ТТК
Итого за прием пищи:	400	14.9	14.4	60.7	435.9		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	4.7	5.0	8.4	96.1	435	2008
Итого за прием пищи:	200	4.7	5.0	8.4	96.1		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	200	4.8	6.7	18.4	150.0	99	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	70	9.2	7.6	4.5	123.5	121	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2.3	6.0	26.3	159.5	139	2011
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	720	20.8	24.2	91.4	655.0		
Полдник							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.0	6.0	37.0	242.0	324	2008
ПРЯНИКИ	40	1.3	1.8	33.0	166.0	608	2013
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	6.5	33.8	115	2013
Итого за прием пищи:	560	8.1	8.4	89.3	499.9		
Всего за день:		48.4	52.1	249.8	1 687.0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	200	3.4	5.9	26.6	159.5	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.3	7.7	49.9	14	ТТК
Итого за прием пищи:	450	7.6	12.2	52.3	337.4		
II Завтрак							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	41	2012
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4.0	7.0	18.8	153.2	154	2013
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	70	10.9	4.7	1.4	92.1	245	2012
РИС С ОВОЩАМИ	120/30	2.6	6.1	32.0	192.0	17	ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	17.8	73.6	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	650	21.5	18.4	94.3	629.2		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	10.0	13.5	15.0	225.0	214	2008
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4.2	8.0	35.7	231.9	415	2011
РЯЖЕНКА	200	4.7	5.0	8.4	96.1	435	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	460	20.8	26.9	68.8	603.6		
Всего за день:		55.7	62.5	223.4	1 676.2		