

МЕНЮ

_____ 2026 г.

Завтрак:

Наименование блюдо	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	5,79	7,44	6,28	8,07	26,29	33,80	185,66	238,71	0,67	0,86
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	10,35	74,58	74,58	1,17	1,17
<i>Бутерброд с маслом сливочным, с сыром</i>	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,07	0,07

2-ой Завтрак:

<i>Кисломолочный напиток</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
----------------------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

Обед:

<i>Салат из кукурузы к/с</i>	30		0,86		1,85		2,41		29,79		2,79	
<i>Икра кабачковая</i>		50		0,45		2,35		2,97		34,80		
<i>Суп картофельный с клецками на курином бульоне, с мясом птицы</i>	150/10	180/10	4,92	5,44	4,72	5,30	11,30	13,53	115,56	133,43	3,69	4,38
<i>Пудинг рыбный</i>	45/15	60/20	8,98	11,9 7	2,93	3,91	4,40	5,87	80,00	106,67	0,32	0,46
<i>Пюре картофельное</i>	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	109,80	128,10	14,53	16,96
<i>Напиток из сухофруктов</i>	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	16,81	60,00	72,00	0,54	0,65
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,85	14,76	47,05	70,50	0,00	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	11,87	13,87	59,34	69,37	0,00	0,00

Ужин:

<i>Вак балиш с рисом и мясом</i>	75	90	5,85	7,02	8,63	10,35	23,85	28,62	195,53	234,63		
<i>Чай с сахаром</i>	150/5	180/6	0,06	0,06	0,02	0,02	5,01	6,01	19,95	23,94	0,03	0,03
<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00

МЕНЮ

2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Какао с молоком Бутерброд с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	3,83	5,17	2,34	5,33	19,46	24,92	117,34	184,24	0,00	
	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	90,78	90,78	1,43	1,43
	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

<i>Сок</i>	125	180	0,63	0,90	0,00	0,00	12,63	18,18	53,00	76,32	2,50	3,60
------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

<i>Салат картофельный с морковью и солеными огурцами</i>	40	60	0,55	0,82	2,09	3,13	3,43	5,14	34,64	51,96	4,80	7,20
<i>Борщ со свежей капустой, с картофелем на мясном бульоне, со сметаной</i>	150/5	180/7	1,81	1,48	3,70	4,59	6,74	8,12	70,31	85,97	6,43	7,71
<i>Гуляш из отварной говядины</i>	30/30	40/40	8,73	11,64	10,07	13,43	1,73	2,31	132,60	176,80	0,56	0,74
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	110/2	130/3	6,45	7,62	3,13	4,16	29,16	34,47	170,14	205,27	0,00	0,00
<i>Компот из свежих яблок</i>	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,14	2,85	0,81
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,85	14,76	47,05	70,50	0,00	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	30	40										

Ужин:

<i>Омлет натуральный</i>	130	150	12,08	13,94	21,52	24,83	2,29	2,64	251,03	289,66	0,25	0,28
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,85	14,76	47,05	70,50	0,00	0,00
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150/5/ 5	180/6/ 7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83
<i>Фрукты свежие (банан)</i>	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	96,00	96,00	10,0 0	10,0 0

МЕНЮ

_____ 2026 г.

Завтрак

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша манная молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	4,24	5,45	4,6	5,3	22,61	29,08	149,26	186,3	0,82	1,05
<i>Чай с молоком, сахаром</i>	180/6	180/6	3,03	3,03	2,40	2,40	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
<i>Бутерброд с сыром, маслом сливочным</i>	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,07	0,07

2-ой Завтрак:

<i>Кисломолочный напиток (катык)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
--	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

Обед:

<i>Салат из припущенной моркови с курагой</i>	40	60	0,59	0,82	0,04	3,13	5,73	5,14	25,68	51,96	1,83	7,20
<i>Суп картофельный с куриными фрикадельками</i>	150/10	180/10	2,83	3,11	2,96	3,30	10,92	12,94	88,60	102,28	7,41	8,85
<i>Птица тушеная с овощами по-татарски</i>	30/30	40/30	7,72	10,06	9,04	10,89	3,92	3,96	128,16	154,36	1,97	2,20
<i>Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным</i>	110/2	130/3	4,06	4,81	4,76	6,09	19,42	22,96	136,73	165,79	0,00	0,00
<i>Кисель</i>	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	13,50	16,18	62,70	75,24	0,83	0,99
<i>Хлеб ржаной</i>	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	11,87	16,18	59,34	75,24	0,00	0,00

Ужин:

<i>Запеканка творожная с молоком сгущенным</i>	110/20	130/20	20,73	24,2 0	16,9 8	20,06	29,4 9	32,78	353,40	408,20	0,49	0,54
<i>Напиток из шиповника</i>	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	36,60	43,92
<i>Кондитерское изделие (печенье)</i>	20	40	1,50	3,00	1,96	3,92	14,8 8	29,76	83,40	166,80		

МЕНЮ

_____ 2026г.

Завтрак:

Наименование блюдо	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	4,70	6,04	4,80	5,54	23,25	30,04	171,47	214,80		
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	5,99	74,58	74,58	1,17	1,17
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

<i>Сок</i>	125	180	0,63	0,90	0,00	0,00	12,63	18,18	53,00	76,32	2,50	3,60
------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

<i>Салат из свеклы с яблоками</i>	40	60	0,44	0,65	3,10	3,10	2,07	3,86	30,68	46,02	2,58	
<i>Суп картофельный с пшениной крупой на мясном бульоне, с мясом говядины</i>	150/10	180/10	3,99	4,22	2,00	2,33	7,32	8,77	66,28	76,57	5,00	5,99
<i>Рыба, тушеная с овощами</i>	40/20	50/25	3,20	9,75	10,59	4,95	21,70	3,80	196,18	105,00		3,75
<i>Пюре картофельное</i>	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	109,80	128,10	14,53	16,96
<i>Компот из урюка</i>	150	180	0,35	0,40	0,02	0,02	13,83	16,60	56,83	68,20	0,00	2,44
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,00	70,50	0,00	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	11,87	15,86	59,34	79,28	0	0,00

Ужин:

<i>Сметанник</i>	75	75	3,99	3,99	8,34	8,34	19,85	19,85	171,28	171,28	0,14	0,14
<i>Чай с сахаром</i>	150/5	180/6	0,06	0,06	0,02	0,02	5,01	6,02	19,95	24,10	0,03	0,03

МЕНЮ

_____ 2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	4,22	5,34	4,92	8,40	23,28	29,46	155,56	215,85	0,60	0,86
<i>Чай без сахара с мармеладом</i>	170/10	180/20	0,07	0,09	0,02	0,02	11,93	23,84	48,15	96,30	0,02	0,03
<i>Бутерброд с сыром, с маслом сливочным</i>	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,07	0,07

2-ой Завтрак:

<i>Кисломолочный напиток (ряженка)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
---	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

Обед:

<i>Салат из зеленого горошка к/с</i>	30	50	0,89	1,49	1,55	2,59	1,88	3,13	25,08	41,80		
<i>Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками</i>	150/10	180/10	5,29	5,95	4,33	4,97	10,00	11,98	108,56	126,35	3,55	4,24
<i>Тефтели мясные</i>	50	70	5,79	8,10	5,21	7,29	5,62	7,87	92,46	129,44	0,04	0,06
<i>Рагу из овощей</i>	120	150	2,02	2,53	12,56	15,70	9,83	12,29	162,29	202,86	14,3	17,87
<i>Компот из свежих фруктов</i>	150	180	0,17	0,20	0,09	0,11	7,44	8,93	32,89	39,47	6,16	7,40
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,00	70,50	0,00	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	40	45	1,98	2,31	0,36	0,42	11,87	13,87	59,34	69,37	0	0,00

Ужин:

<i>Элеш с птицей</i>	100	100	10,90	10,90	14,00	14,00	22,30	22,30	245,00	245,00		
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150/5/5	180/6/7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83
<i>Фрукты свежие (апельсин)</i>	100	100	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43,00	43,00	60,00	60,00

МЕНЮ

_____ 2026 г

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	3,83	5,17	2,34	5,33	19,46	24,92	117,34	184,24	0,00	
<i>Чай с молоком, с сахаром</i>	180/6	180/6	3,03	3,03	2,40	2,40	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,60		

2-ой Завтрак:

<i>Сок</i>	125	180	0,63	0,90	0,00	0,00	12,63	18,18	53,00	76,32	2,50	3,60
------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

<i>Салат из кукурузы к/с</i>	30	50	0,86	1,44	1,85	3,09	2,41	4,02	29,79	49,65	2,79	4,65
<i>Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной</i>	150/5	180/5	1,81	1,48	3,70	4,59	6,74	8,12	70,31	85,97	6,43	7,71
<i>Жаркое по-домашнему из отварной птицы</i>	150	200	11,75	15,67	7,98	10,64	14,70	19,60	177,15	236,20	0,54	0,72
<i>Напиток из сухофруктов</i>	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	16,81	60,00	71,52	0,54	0,65
<i>Хлеб ржаной</i>	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	11,87	15,86	59,34	79,28	0,00	0,00

Ужин:

<i>Плов с сухофруктами</i>	130	150	3,59	4,14	8,83	10,18	37,44	43,20	245,70	283,50	0,73	0,84
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,00	70,50	0,00	0,00
<i>Чай с сахаром, с яблоками</i>	150/5/ 10	180/6/ 10	0,09	0,11	0,06	0,06	5,99	6,99	24,70	28,70	1,02	1,03
<i>Кондитерское изделие (печенье)</i>	20	40	1,50	1,50	1,96	1,96	14,88	14,88	83,40	83,40		

МЕНЮ

_____ 2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	4,70	6,04	4,80	5,54	23,25	30,04	171,47	214,80		
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	10,35	74,58	74,58	1,17	1,17
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

<i>Кисломолочный напиток</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
----------------------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

Обед:

<i>Салат из квашенной капусты</i>	30	50	0,51	0,85	1,50	2,50	2,54	4,23	25,71	42,85	5,95	9,91
<i>Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками</i>	150/10	180/10	2,61	4,22	2,89	2,33	8,06	8,77	71,65	76,57	5,16	5,99
<i>Биточки рубленые из рыбы</i>	50	80	6,10	9,76	3,88	6,21	7,34	11,74	89,00	142,40	0,16	0,25
<i>Пюре картофельное с маслом сливочным</i>	120/3	140/3	2,47	2,88	6,01	6,65	16,39	19,12	129,60	147,90	14,5 3	16,9 6
<i>Компот из свежих яблок</i>	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,14	0,68	0,81
<i>Хлеб ржаной</i>	30	35	1,98	2,31	0,36	0,42	11,87	13,87	59,34	69,37	0	0,00

Ужин:

<i>Макаронные изделия отварные с сыром</i>	130	150	9,00	10,38	7,70	8,89	18,45	21,29	178,82	206,33	0,15	0,18
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57	0,00	0,00
<i>Напиток из шиповника</i>	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	75,00	90,00

МЕНЮ

2026 г

Завтрак :

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным Какао с молоком Бутерброд с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	5,79	7,44	6,28	8,07	26,29	33,80	185,66	238,71	0,67	0,86
	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	90,78	90,78	1,43	1,43
	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

<i>Сок</i>	125	180	0,63	0,90	0,00	0,00	12,63	18,18	53,00	76,32	2,50	3,60
------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

<i>Винегрет овощной</i>	40	60	0,55	0,82	2,46	3,70	3,37	5,06	37,92	56,88	4,10	6,15
<i>Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной</i>	150/10 /5	180/1 0/7	3,18	3,24	4,89	5,19	5,00	5,07	81,56	84,80	9,54	9,54
<i>Тефтели мясные в томатном соусе</i>	45/15	60/20	5,39	7,18	5,32	7,09	6,26	8,34	94,39	125,85	0,40	0,53
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	110/2	130/3	6,45	7,62	3,13	4,16	29,16	34,47	170,14	205,27		
<i>Компот из урюка</i>	150	180	0,35	0,40	0,02	0,02	13,83	16,60	56,83	68,20	0,00	2,44
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57		
<i>Хлеб ржаной</i>	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	11,87	15,86	59,34	79,28	0	0,00

Ужин:

<i>Пудинг творожный запеченный с повидлом</i>	110/20	130/20	16,73	16,71	11,84	15,51	39,76	39,76	330,50	360,20	0,21	0,34
<i>Чай с сахаром</i>	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	20,08	24,10	0,02	0,03
<i>Фрукты свежие (банан)</i>	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	96,00	96,00	10,0 0	10,0 0

МЕНЮ

2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	4,17	5,35	4,69	5,41	30,01	38,57	179,40	225,00	0,67	0,86
<i>Чай с молоком, сахаром</i>	180/6	180/6	3,03	3,03	2,40	2,40	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
<i>Бутерброд с сыром, с маслом сливочным</i>	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,04	0,07

2-ой Завтрак:

<i>Кисломолочный напиток (напиток ацидофильный)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
---	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

Обед:

<i>Салат из припущенной моркови с яблоками</i>	40	60	0,43	0,65	0,07	0,11	3,45	5,18	16,16	24,24	2,5	3,75
<i>Суп-лапша домашняя на курином бульоне</i>	150	180	1,54	1,85	3,33	3,99	6,97	8,37	69,45	83,34	0,30	0,36
<i>Биточки «Домашние»</i>	50	70	7,41	10,3 8	5,79	8,10	10,68	14,95	110,54	154,75	0,05	0,07
<i>Картофель запеченный</i>	120	140	3,26	3,80	7,07	8,25	25,31	29,53	182,40	212,80	17,40	20,30
<i>Кисель</i>	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	13,50	16,18	63,00	75,24	0,83	0,99
<i>Хлеб ржаной</i>	30	35										

Ужин:

<i>Омлет натуральный</i>	130	150	12,08	13,9 4	21,52	24,83	2,29	2,64	251,03	289,66	0,25	0,28
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150/5/ 5	180/6/ 7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57	0,00	0,00
<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,0 0

МЕНЮ

2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	6,02	7,73	4,84	5,60	30,97	39,81	191,96	241,16	0,67	0,86
<i>Чай с сахаром, с яблоком</i>	170/6/ 10	180/6/ 10	0,11	0,11	0,06	0,06	6,99	6,99	28,70	28,70	1,03	1,03
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

<i>Сок</i>	125	180	0,63	0,90	0,00	0,00	12,63	18,18	53,00	76,32	2,50	3,60
------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

<i>Салат из зеленого горошка к/с</i>	30	50	0,89	1,49	1,55	2,59	1,88	3,13	25,08	41,80		
<i>Суп картофельный с куриными фрикадельками</i>	150/10	180/10	2,77	3,11	3,02	3,30	10,92	12,94	89,00	102,28	7,30	8,85
<i>Голубцы ленивые со сметанно -томатным соусом</i>	110/20	120/30	8,88	10,16	9,20	10,45	18,73	21,01	179,14	201,98	0,50	0,65
<i>Компот из свежих фруктов</i>	150	180	0,17	0,20	0,09	0,11	7,44	8,93	32,89	39,47	6,16	7,40
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57	0,00	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	30	35	1,98	2,64	0,36	0,48	11,87	15,86	59,34	79,28	0	0,00

Ужин:

<i>Королевская ватрушка</i>	130	150	15,98	18,44	9,50	10,96	50,58	58,36	350,13	404,00		
<i>Напиток из шиповника</i>	150/5	180/6	0,50	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	75,00	43,92
<i>Фрукты свежие (апельсин)</i>	100	100	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43,00	43,00	60,00	60,00