

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ ДС №1 г.
Белинского Пензенской области



Е. Стыцкина



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Осень – зима

на период: с 01 октября по 31 марта
возраст: от 1,5 до 3 лет

ФИЛИАЛ МДОУ ДС №1 Г. БЕЛИНСКОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ДС №3 РАДУГА

ДЕНЬ 1

ОСЕНЬ-ЗИМА

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | витамины |
|--|-----------------------------------|-------------|------------------|--------|---------|-------------------------|----------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша Дружба | 150,0 | 5,44 | 7,44 | 20,36 | 170,45 | 1,3 |
| | Булка с маслом | 42,0 | 3,227 | 2,205 | 17,052 | 138,88 | 0 |
| | Чай с сахаром | 150,0 | 0 | 0 | 0,007 | 27,86 | 0 |
| 2 завтрак | Бананы | 80,0 | 0,88 | 0,24 | 18,4 | 71,2 | 8 |
| <i>Итого за прием пищи</i> | | 422,0 | 9,547 | 9,885 | 55,819 | 408,39 | 9,3 |
| Обед | Салат из свежей капусты с яблоком | 40,0 | 0,498 | 2,096 | 2,352 | 34,6 | 6,744 |
| | Суп рассольник | 187,0 | 1,57 | 2,718 | 10,6 | 107,42 | 12,02 |
| | Соте с гороховым пюре | 160,0 | 25,344 | 7,318 | 26,852 | 240,74 | 0,34 |
| | Компот из сухофруктов | 150,0 | 0,225 | 0,09 | 0,592 | 51,26 | 0,54 |
| | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 82,4 | 0 |
| <i>Итого за прием пищи</i> | | 577,0 | 30,277 | 12,662 | 56,796 | 516,42 | 19,644 |
| Полдник | Яйцо | 42,0 | 5,04 | 4,62 | 0,84 | 35,7 | 0 |
| | Булка | 25,0 | 2,175 | 0,825 | 12 | 66,2 | 0 |
| | Печенье | 35,0 | 2,625 | 7 | 22,75 | 164,5 | 0 |
| | Какао на молоке | 150,0 | 1,14 | 4,31 | 6,217 | 109,36 | 1,3 |
| <i>Итого за прием пищи</i> | | 252,0 | 10,98 | 16,755 | 41,807 | 375,76 | 1,3 |
| <i>Итого за день</i> | | 1251,0 | 50,804 | 39,302 | 154,422 | 1300,57 | 30,244 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности | | | 15,63 | 27,20 | 47,49 | | |

ДЕНЬ 2

ОСЕНЬ-ЗИМА

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | витаминализация |
|--|------------------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| <i>Завтрак</i> | Каша манная | 150,0 | 6 | 7,28 | 24,158 | 187,2 | 1,3 |
| | Булка с маслом | 42,0 | 3,227 | 2,205 | 17,052 | 138,88 | 0 |
| | Кофейный напиток | 150,0 | 3,99 | 4,163 | 7,407 | 111,41 | 1,3 |
| <i>2 завтрак</i> | Сок фруктовый | 100,0 | 0 | 0 | 6,55 | 26 | 4,6 |
| <i>Итого за прием пищи</i> | | <i>442,0</i> | <i>13,217</i> | <i>13,648</i> | <i>55,167</i> | <i>463,49</i> | <i>7,2</i> |
| <i>Обед</i> | Салат из свежей капусты | 40,0 | 0,76 | 2 | 3,628 | 35,96 | 2,5 |
| | Суп картофельный со сметаной | 187,0 | 2,489 | 2,952 | 19,271 | 148,18 | 23,108 |
| | Бефстроганов с гречкой | 167,0 | 19,358 | 7,801 | 23,77 | 290,03 | 2,022 |
| | Компот из сухофруктов | 150,0 | 0,225 | 0,09 | 0,592 | 51,26 | 0,54 |
| | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 82,4 | 0 |
| | <i>Итого за прием пищи</i> | | <i>584,0</i> | <i>25,472</i> | <i>13,283</i> | <i>63,661</i> | <i>607,83</i> |
| <i>Полдник</i> | Булка | 30,0 | 2,61 | 0,99 | 14,4 | 79,44 | 0 |
| | Вермишель молочная | 150,0 | 5,49 | 6,5 | 20,87 | 165,38 | 1,3 |
| | Чай с сахаром | 150,0 | 0 | 0 | 0,007 | 27,86 | 0 |
| | <i>Итого за прием пищи</i> | | <i>330,0</i> | <i>8,1</i> | <i>7,49</i> | <i>35,277</i> | <i>272,68</i> |
| <i>Итого за день</i> | | <i>1356,0</i> | <i>46,789</i> | <i>34,421</i> | <i>154,105</i> | <i>1344</i> | <i>36,67</i> |
| Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности | | | 13,93 | 23,05 | 45,86 | | |

ДЕНЬ 3

ОСЕНЬ-ЗИМА

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | витамины зация |
|--|------------------------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша пшённая | 150,0 | 5,665 | 7,555 | 20,133 | 171,4 | 1,3 |
| | Булка с маслом | 42,0 | 3,227 | 2,205 | 17,052 | 138,88 | 0 |
| | Кофейный напиток | 150,0 | 3,99 | 4,163 | 7,407 | 111,41 | 1,3 |
| 2 завтрак | Яблоко | 96,0 | 0,384 | 0,384 | 9,408 | 45,12 | 6,048 |
| <i>Итого за прием пищи</i> | | <i>438,0</i> | <i>13,266</i> | <i>14,307</i> | <i>54</i> | <i>466,81</i> | <i>8,648</i> |
| Обед | Зеленый горошек | 40,0 | 1,28 | 0,08 | 2,6 | 16 | 4 |
| | Суп рыбный с рисом | 180,0 | 4,636 | 2,575 | 9,193 | 77,815 | 6,168 |
| | Биточки рыбные с картофельным пюре | 175,0 | 19,798 | 5,601 | 24,757 | 208,775 | 23,072 |
| | Компот из сухофруктов | 150,0 | 0,225 | 0,09 | 0,592 | 51,26 | 0,54 |
| | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 82,4 | 0 |
| | <i>Итого за прием пищи</i> | | <i>585,0</i> | <i>28,579</i> | <i>8,786</i> | <i>53,542</i> | <i>436,25</i> |
| Полдник | Булка сладкая | 60,0 | 5,711 | 4,787 | 34,336 | 211,95 | 0,16 |
| | Какао | 150,0 | 4,14 | 4,31 | 6,217 | 109,36 | 1,3 |
| | <i>Итого за прием пищи</i> | | <i>210,0</i> | <i>9,851</i> | <i>9,097</i> | <i>40,553</i> | <i>321,31</i> |
| <i>Итого за день</i> | | <i>1233,0</i> | <i>51,696</i> | <i>32,19</i> | <i>148,095</i> | <i>1224,37</i> | <i>43,888</i> |
| Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности | | | 16,89 | 23,66 | 48,38 | | |

ДЕНЬ 4

ОСЕНЬ-ЗИМА

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | витамины |
|--|------------------------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша гречневая | 150,0 | 6,45 | 6,995 | 22,56 | 179,78 | 1,3 |
| | Булка с маслом | 42,0 | 3,227 | 2,205 | 17,052 | 138,88 | 0 |
| | Чай с сахаром | 150,0 | 0 | 0 | 0,007 | 27,86 | 0 |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100,0 | 0 | 0 | 6,55 | 26 | 4,6 |
| <i>Итого за прием пищи</i> | | <i>442,0</i> | <i>9,677</i> | <i>9,2</i> | <i>46,169</i> | <i>372,52</i> | <i>5,9</i> |
| Обед | Салат из свеклы с зеленым горошком | 42,0 | 0,675 | 2,05 | 3,397 | 33,72 | 3,176 |
| | Щи со сметаной | 187,0 | 1,124 | 2,642 | 6,284 | 88,66 | 8,512 |
| | Плов с курицей | 145,0 | 18,754 | 7,918 | 22,862 | 238,05 | 0,992 |
| | Компот из сухофруктов | 150,0 | 0,225 | 0,09 | 0,592 | 51,26 | 0,54 |
| | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 82,4 | 0 |
| | <i>Итого за прием пищи</i> | | <i>564,0</i> | <i>23,418</i> | <i>13,14</i> | <i>49,535</i> | <i>494,09</i> |
| Полдник | Пудинг творожный | 140,5 | 16,711 | 5,437 | 9,89 | 366,06 | 0,4 |
| | Кисель | 150,0 | 0,054 | 0 | 16,204 | 79,46 | 0 |
| | Булка | 30,0 | 2,61 | 0,99 | 14,4 | 79,44 | 0 |
| | <i>Итого за прием пищи</i> | | <i>320,5</i> | <i>19,375</i> | <i>6,427</i> | <i>40,494</i> | <i>524,96</i> |
| <i>Итого за день</i> | | <i>1326,5</i> | <i>52,47</i> | <i>28,767</i> | <i>136,198</i> | <i>1391,57</i> | <i>19,52</i> |
| Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности | | | 15,08 | 18,61 | 39,15 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | витаминализация |
|--|----------------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| <i>Завтрак</i> | Каша "Геркулесовая" | 150,0 | 5,74 | 7,96 | 19,46 | 174,4 | 1,3 |
| | Булка с маслом | 42,0 | 3,227 | 2,205 | 17,052 | 138,88 | 0 |
| | Кофейный напиток | 150,0 | 3,99 | 4,163 | 7,407 | 111,41 | 1,3 |
| <i>2 завтрак</i> | Сок фруктовый | 100,0 | 0 | 0 | 6,55 | 26 | 4,6 |
| | <i>Итого за прием пищи</i> | <i>442,0</i> | <i>12,957</i> | <i>14,328</i> | <i>50,469</i> | <i>450,69</i> | <i>7,2</i> |
| <i>Обед</i> | Салат "Зимний" | 41,0 | 0,716 | 2,102 | 4,943 | 41,13 | 5,666 |
| | Суп с клецками со сметаной | 187,0 | 4,46 | 3,822 | 25,6 | 180,66 | 14,952 |
| | Картофель тушёный с мясом | 150,0 | 16,38 | 5,945 | 23,262 | 216,44 | 31,14 |
| | Компот из сухофруктов | 150,0 | 0,225 | 0,09 | 0,592 | 51,26 | 0,54 |
| | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 82,4 | 0 |
| | <i>Итого за прием пищи</i> | <i>568,0</i> | <i>24,421</i> | <i>12,399</i> | <i>70,797</i> | <i>571,89</i> | <i>52,298</i> |
| <i>Полдник</i> | Омлет | 80,0 | 6,57 | 8,395 | 3,232 | 85,56 | 0,5 |
| | Булка | 20,0 | 1,74 | 0,66 | 9,6 | 52,96 | 0 |
| | Чай с сахаром | 150,0 | 0 | 0 | 0,007 | 27,86 | 0 |
| | <i>Итого за прием пищи</i> | <i>250,0</i> | <i>8,31</i> | <i>9,055</i> | <i>12,839</i> | <i>166,38</i> | <i>0,5</i> |
| <i>Итого за день</i> | | <i>1260,0</i> | <i>45,688</i> | <i>35,782</i> | <i>134,105</i> | <i>1188,96</i> | <i>59,998</i> |
| Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности | | | 15,37 | 27,09 | 45,12 | | |

ДЕНЬ 6

ОСЕНЬ-ЗИМА

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | витаминализация |
|--|-------------------------------------|-------------|------------------|--------|--------|-------------------------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша гречневая | 150,0 | 6,45 | 6,995 | 22,56 | 179,78 | 1,3 |
| | Булка с маслом | 42,0 | 3,22 | 2,205 | 17,052 | 138,88 | 0 |
| | Кофейный напиток | 150,0 | 3,99 | 4,163 | 7,407 | 111,41 | 1,3 |
| 2 завтрак | Бананы | 80,0 | 0,88 | 0,24 | 18,4 | 71,2 | 8 |
| <i>Итого за прием пищи</i> | | 422,0 | 14,54 | 13,603 | 65,419 | 501,27 | 10,6 |
| Обед | Салат из свежей капусты | 40,0 | 0,76 | 2 | 3,628 | 35,96 | 2,5 |
| | Суп с крупой со сметаной (перловка) | 187,0 | 2,309 | 3,601 | 17,709 | 146,42 | 16,012 |
| | Котлета мясная с рожками | 158,0 | 17,608 | 8,653 | 27,931 | 263,3 | 0,403 |
| | Соус томатный | 35,0 | 0,319 | 0,752 | 2,714 | 18,8 | 1,35 |
| | Компот из сухофруктов | 150,0 | 0,225 | 0,09 | 0,592 | 51,26 | 0,54 |
| | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 82,4 | 0 |
| <i>Итого за прием пищи</i> | | 610,0 | 23,861 | 15,536 | 68,974 | 598,14 | 20,805 |
| Полдник | Блины с сахаром, с маслом | 150,0 | 8,549 | 9,208 | 44,35 | 300,47 | 0,7 |
| | Чай с сахаром | 150,0 | 0 | 0 | 0,007 | 27,86 | 0 |
| <i>Итого за прием пищи</i> | | 300,0 | 8,549 | 9,208 | 44,357 | 328,33 | 0,7 |
| <i>Итого за день</i> | | 1332,0 | 46,95 | 38,347 | 178,75 | 1427,74 | 32,105 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности | | | 13,15 | 24,17 | 50,08 | | |

ДЕНЬ 7

ОСЕНЬ-ЗИМА

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | витаминация |
|--|---------------------------------------|-------------|------------------|--------|---------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша пшеничная | 150,0 | 5,665 | 7,555 | 20,133 | 171,4 | 1,3 |
| | Булка с маслом | 42,0 | 3,227 | 2,205 | 17,052 | 138,88 | 0 |
| | Кофейный напиток | 150,0 | 3,99 | 4,163 | 7,407 | 111,41 | 1,3 |
| 2 завтрак | Яблоко | 96,0 | 0,384 | 0,384 | 9,408 | 45,12 | 6,048 |
| <i>Итого за прием пищи</i> | | 438,0 | 13,266 | 14,307 | 54 | 466,81 | 8,648 |
| Обед | Салат из свеклы с растительным маслом | 40,0 | 0,612 | 2,063 | 3,633 | 34,32 | 4 |
| | Суп с вермишелью со сметаной | 187,0 | 3,12 | 2,778 | 14,855 | 130,09 | 3,702 |
| | Соте с тушёными овощами | 160,0 | 15,808 | 7,14 | 16,662 | 193,98 | 20,528 |
| | Компот из сухофруктов | 150,0 | 0,225 | 0,09 | 0,592 | 51,26 | 0,54 |
| | Хлеб ржаной | 40,0 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0 |
| | <i>Итого за прием пищи</i> | | 577,0 | 21,645 | 12,351 | 55,662 | 495,25 |
| Полдник | Омлет | | 6,57 | 8,395 | 3,232 | 85,56 | 0,5 |
| | Булка | 35,0 | 3,045 | 1,155 | 16,8 | 92,68 | 0 |
| | Чай с сахаром | 150,0 | 0 | 0 | 0,007 | 27,86 | 0 |
| | <i>Итого за прием пищи</i> | | 185,0 | 9,615 | 9,55 | 20,039 | 206,1 |
| <i>Итого за день</i> | | 1200,0 | 44,526 | 36,208 | 129,701 | 1168,16 | 37,918 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности | | | 15,25 | 27,90 | 44,41 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины |
|--|----------------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша манная | 150,0 | 6 | 7,28 | 24,158 | 187,2 | 1,3 |
| | Булка с маслом | 42,0 | 3,22 | 2,205 | 17,052 | 138,88 | 0 |
| | Чай с сахаром | 150,0 | 0 | 0 | 0,007 | 27,86 | 0 |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100,0 | 0 | 0 | 6,55 | 26 | 4,6 |
| <i>Итого за прием пищи</i> | | <i>442,0</i> | <i>9,22</i> | <i>9,485</i> | <i>47,767</i> | <i>379,94</i> | <i>5,9</i> |
| Обед | Салат из свежей капусты | 40,0 | 0,76 | 2 | 3,628 | 35,96 | 2,5 |
| | Суп перловый рыбный | 180,0 | 4,751 | 2,581 | 9,528 | 78,405 | 6,168 |
| | Котлета рыбная с рисом | 160,0 | 19,298 | 5,801 | 31,162 | 236,82 | 0,672 |
| | Соус томатный | 35,0 | 0,319 | 0,752 | 2,714 | 18,8 | 1,35 |
| | Компот из сухофруктов | 150,0 | 0,225 | 0,09 | 0,592 | 51,26 | 0,54 |
| | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 82,4 | 0 |
| | <i>Итого за прием пищи</i> | | <i>605,0</i> | <i>27,993</i> | <i>11,664</i> | <i>64,024</i> | <i>503,645</i> |
| Полдник | Соте мясное | 50,0 | 9,359 | 4,607 | 2,96 | 93,32 | 0,34 |
| | Картофельное пюре | 120 | 3,33 | 2,875 | 19,037 | 124,71 | 22,4 |
| | Булка | 20,0 | 1,74 | 0,66 | 9,6 | 52,96 | 0 |
| | Кофейный напиток | 150,0 | 3,99 | 4,163 | 7,409 | 111,41 | 1,3 |
| | <i>Итого за прием пищи</i> | | <i>340,0</i> | <i>18,419</i> | <i>12,305</i> | <i>39,006</i> | <i>382,4</i> |
| <i>Итого за день</i> | | <i>1387,0</i> | <i>55,632</i> | <i>33,454</i> | <i>150,797</i> | <i>1265,985</i> | <i>41,17</i> |
| Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности | | | 17,58 | 23,78 | 47,65 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | витаминализация |
|--|----------------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| <i>Завтрак</i> | Запеканка творожная | 190,0 | 17,161 | 5,437 | 23,393 | 430,955 | 0,4 |
| | Булка с маслом | 42,0 | 3,22 | 2,205 | 17,052 | 138,88 | 0 |
| | Чай с сахаром | 150,0 | 0 | 0 | 0,007 | 27,86 | 0 |
| <i>2 завтрак</i> | Сок фруктовый | 100,0 | 0 | 0 | 6,55 | 26 | 4,6 |
| <i>Итого за прием пищи</i> | | <i>482,0</i> | <i>20,381</i> | <i>7,642</i> | <i>47,002</i> | <i>623,695</i> | <i>5</i> |
| <i>Обед</i> | Зелёный горошек | 40,0 | 1,2 | 0 | 2,4 | 14 | 4 |
| | Суп с крупой (пшено) | 187,0 | 2,431 | 2,879 | 1,751 | 79,84 | 10,57 |
| | Ёжики в сметанном соусе | 125,0 | 14,657 | 7,358 | 12,184 | 195,58 | 0,403 |
| | Тушёная капуста | 120,0 | 2,432 | 4,345 | 8,607 | 83,08 | 31,088 |
| | Компот из сухофруктов | 150,0 | 0,225 | 0,09 | 0,592 | 51,26 | 0,54 |
| | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 82,4 | 0 |
| | <i>Итого за прием пищи</i> | | <i>622,0</i> | <i>22,385</i> | <i>15,112</i> | <i>39,534</i> | <i>492,16</i> |
| <i>Полдник</i> | Яйцо | 42,0 | 5,04 | 4,62 | 0,84 | 35,7 | 0 |
| | Булка | 35,0 | 3,045 | 1,155 | 16,8 | 92,68 | 0 |
| | Кофейный напиток | 150,0 | 3,99 | 4,163 | 7,407 | 111,41 | 1,3 |
| | <i>Итого за прием пищи</i> | | <i>227,0</i> | <i>12,075</i> | <i>9,938</i> | <i>25,047</i> | <i>239,79</i> |
| <i>Итого за день</i> | | <i>1331,0</i> | <i>54,841</i> | <i>32,692</i> | <i>111,583</i> | <i>1355,645</i> | <i>48,901</i> |
| Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности | | | 16,18 | 21,70 | 32,92 | | |

ДЕНЬ 10

ОСЕНЬ-ЗИМА

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | витамины зация |
|--|-----------------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша рисовая | 150,0 | 4,98 | 6,645 | 20,85 | 163,28 | 1,3 |
| | Булка с маслом | 42,0 | 3,227 | 2,205 | 17,052 | 138,88 | 0 |
| | Кофейный напиток | 150,0 | 3,99 | 4,163 | 7,407 | 111,41 | 1,3 |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100,0 | 0 | 0 | 6,55 | 26 | 4,6 |
| <i>Итого за прием пищи</i> | | <i>442,0</i> | <i>12,197</i> | <i>13,013</i> | <i>51,859</i> | <i>439,57</i> | <i>7,2</i> |
| Обед | Салат из свежей капусты | 40,0 | 0,76 | 2 | 3,628 | 35,96 | 2,5 |
| | Борщ со сметаной | 187,0 | 2,33 | 2,732 | 10,4 | 97,57 | 12,812 |
| | Шницель с картофельным пюре | 190,0 | 25,436 | 9,294 | 24,571 | 250,55 | 22,988 |
| | Компот из сухофруктов | 150,0 | 0,225 | 0,09 | 0,592 | 51,26 | 0,54 |
| | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 82,4 | 0 |
| | <i>Итого за прием пищи</i> | | <i>607,0</i> | <i>31,391</i> | <i>14,556</i> | <i>55,591</i> | <i>517,74</i> |
| Полдник | Вермишель молочная | 150,0 | 5,49 | 6,5 | 20,87 | 165,38 | 1,3 |
| | Булка | 25,0 | 2,175 | 0,825 | 12 | 66,2 | 0 |
| | Пряник | 60,0 | 3,246 | 4,038 | 45,744 | 226,902 | 0 |
| | Чай с сахаром | 150,0 | 0 | 0 | 0,007 | 27,86 | 0 |
| <i>Итого за прием пищи</i> | | <i>385,0</i> | <i>10,911</i> | <i>11,363</i> | <i>78,621</i> | <i>486,342</i> | <i>1,3</i> |
| <i>Итого за день</i> | | <i>1434,0</i> | <i>54,499</i> | <i>38,932</i> | <i>186,071</i> | <i>1443,65</i> | <i>47,34</i> |
| Содержание белков, жиров, углеводов в процентном отношении за период от калорийности | | | 15,10 | 24,27 | 51,56 | | |