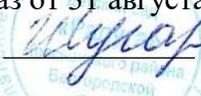


УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего МДОУ Горским
Детским садом «Радуга»
Приказ от 09 января 2025 г №69/1
 Т.И. Шугайло



**Примерное десятидневное меню для организации питания детей в
возрасте от 3х до 7 лет, посещающих МДОУ Горский детский сад
«Радуга с 10,5 – пребыванием в соответствии с физиологическими
нормами потребления продуктов**

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего МДОУ Горским
Детским садом «Радуга»
Приказ от 31 августа 2022 г №40
 Т.И. Шугайло



**Примерное десятидневное меню для организации питания детей в
возрасте от 3х до 7ми лет, посещающих МДОУ Горский детский сад
«Радуга с 10,5 – пребыванием в соответствии с физиологическими
нормами потребления продуктов**

| 1 день | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------------|-------------------------------|
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | Номер рецептуры | № технологической карты |
| | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Макароны с сыром | 140/10 | 6,5 | 6,2 | 49,9 | 313,6 | - | 18 | 11 |
| Батон со сливочным маслом | 30/10 | 4 | 8,9 | 22 | 153 | - | 34 | 4 |
| Кисель | 200 | 0,36 | - | 30,5 | 127 | 0,25 | 244 | 22 |
| Итого за прием пищи | | 10,86 | 15,1 | 102,4 | 593,6 | 0,25 | | - |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| Апельсины | 80 | 0,72 | - | 7,6 | 32 | - | 34 | 1 |
| Итого за прием пищи | | 0,72 | - | 7,6 | 32 | - | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Суп гороховый | 250 | 8,1 | 4,4 | 19,5 | 200 | 11 | 21 | 49 |
| Картофельное пюре | 150 | 4,3 | 4,04 | 30,3 | 198,7 | 21,99 | 22 | - |
| Печень по-строгановски | 100 | 22,1 | 27,5 | 4,5 | 351,5 | 0,06 | 172 | 23 |
| Салат из свеклы | 60 | 0,14 | 5,8 | 2,4 | 84 | 20 | 14 | 39 |
| Сок | 100 | 0,5 | | 9,1 | 38,0 | | 34 | 44 |
| Хлеб | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 157,2 | - | 34 | 55 |
| Итого за прием пищи | | 39,76 | 43,54 | 95,6 | 1029,4 | 53,05 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Оладьи с повидлом | 100/15 | 6,22 | 5,6 | 40,9 | 293 | 13 | 62 | 30 |
| Йогурт | 100 | 2,9 | 1 | 12,9 | 72 | 0,6 | | 127 |
| Итого за прием пищи | | 9,12 | 6,6 | 53,8 | 365 | 13,6 | | |
| Всего за день | | 60,46 | 65,24 | 259,4 | 2020 | 66,9 | | |

| 2 день | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|--------------------|-------------------------------|
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | Номер рецептуры | № технологической карты |
| | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Омлет | 100 | 9,78 | 11,1 | 5,93 | 167,7 | 0,7 | 284 | 31 |
| Батон со сливочным маслом | 30/10 | 4 | 8,9 | 22 | 153 | - | 34 | 4 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 4,1 | 32 | 56 |
| Итого за прием пищи | | 13,85 | 20,01 | 43,24 | 382,32 | 4,8 | | - |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| Вафли | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,02 | 70 | - | 34 | 10 |
| Итого за прием пищи | | 0,64 | 0,56 | 16,02 | 70 | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Борщ со сметаной | 250/5 | 9,6 | 9,3 | 6,7 | 193 | 26,9 | 28 | 7 |
| Макароны отварные | 130 | 4,79 | 4,59 | 30,62 | 182,95 | 3,6 | 2 | 34 |
| Салат из зеленого горошка | 55 | 0,4 | 2,8 | 2,8 | 38,8 | | 34 | 37 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,24 | - | 24,6 | 98 | 3,6 | 66 | 26 |
| Хлеб | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 157,2 | - | 34 | 55 |
| Итого за прием пищи | | 19,65 | 18,49 | 94,52 | 669,95 | 34,1 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Сырники со сметаной | 120/15 | 7,5 | 12,6 | 39,7 | 370 | 1,02 | 9 | 53 |
| Кофейный напиток | 200 | 5,49 | 6,27 | 23,8 | 169,3 | 1,5 | 64 | 25 |
| Итого за прием пищи | | 12,99 | 18,87 | 63,5 | 539,3 | 2,52 | | |
| Всего за день | | 47,13 | 58,02 | 217,28 | 1661,57 | 41,42 | | |

| 3 день | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|--------------------|-------------------------------|
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | Номер рецептуры | № технологической карты |
| | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Пудинг со сгущенным молоком | 150/30 | 18,6 | 20,3 | 33,9 | 346,3 | 1,4 | 282 | 224 |
| Батон с сыром | 30/10 | 3,1 | 1,2 | 19,9 | 105 | - | 34 | 3 |
| Кисель | 200 | 0,36 | - | 30,5 | 127 | 0,25 | 244 | 22 |
| Итого за прием пищи | | 22,02 | 21,5 | 84,3 | 578,3 | 1,65 | | - |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| Бананы | 100 | 1,50 | 0,5 | 21 | 94,5 | 10,0 | 394 | - |
| Итого за прием пищи | | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 | 10.0 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Суп с клецками | 250 | 10,3 | 5,21 | 30,8 | 205 | 10 | 19 | 51 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4,3 | 5,25 | 54,4 | 170 | - | 34 | 21 |
| Рыба тушеная | 100 | 23,1 | 3,32 | 21,71 | 248,3 | 2,24 | 4 | 35 |
| Соус томатно - сметанный | 30 | 3,5 | 3,14 | 9,18 | 40,13 | - | 34 | 45 |
| Икра кабачковая | 40 | 0,4 | 2,8 | 2,8 | 38,8 | - | 34 | 13 |
| Сок | 100 | 0,5 | | 9,1 | 38,0 | | 34 | 44 |
| Хлеб | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 157,2 | - | 34 | 55 |
| Итого за прием пищи | | 46,72 | 21,52 | 157,79 | 897,43 | 12,24 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 80 | 7,33 | 6,53 | 32,0 | 380 | - | 61 | 8 |
| Молоко | 200 | 4,2 | 4,8 | 17,7 | 131,25 | 2,3 | 65 | 20 |
| Итого за прием пищи | | 11,53 | 11,33 | 49,7 | 511,25 | 2,3 | | |
| Всего за день | | 81,77 | 54,85 | 312,79 | 2081,48 | 26,19 | | |

| 4 день | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|--------------------|-------------------------------|
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | Номер рецептуры | № технологической карты |
| | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 200 | 8,2 | 9,9 | 31,2 | 246,8 | 1,5 | 51 | 17 |
| Батон со сливочным маслом | 30/10 | 4 | 8,9 | 22 | 153 | - | 34 | 4 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 4,1 | 32 | 56 |
| Итого за прием пищи | | 12,27 | 18,81 | 68,51 | 461,42 | 5,6 | | - |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| Груши | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5,0 | 338 | 338 |
| Итого за прием пищи | | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5,0 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Свекольник со сметаной | 250 | 9,8 | 6,7 | 12,9 | 154 | 20 | 37 | 42 |
| Каша гречневая | 140 | 2 | 5 | 26 | 140 | - | 34 | 18 |
| Гуляш из говядины | 80 | 6 | 7,6 | 2,47 | 164,8 | 0,8 | 152 | - |
| Капуста тушеная | 180 | 3,6 | 5,48 | 10,82 | 122,8 | 0,06 | 200 | 3,4 |
| Витаминизированный напиток | 200 | - | - | 19,0 | 80 | 20 | 10.86.590 | 68 |
| Хлеб | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 157,2 | - | 34 | 55 |
| Итого за прием пищи | | 26,26 | 26,58 | 106,59 | 836,8 | 24,46 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Блины со сметаной | 120/10 | 10 | 12,8 | 74,9 | 374,5 | - | 34 | 6 |
| Какао | 200 | 4,2 | 4,8 | 17,7 | 131,25 | 2,3 | 65 | 20 |
| Итого за прием пищи | | 14,2 | 17,6 | 92,6 | 505,75 | 2,3 | | |
| Всего за день | | 53,13 | 63,29 | 278 | 1850,97 | 37,36 | | |

| 5 день | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-----------------|-------------------------|
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | Номер рецептуры | № технологической карты |
| | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная «Дружба» | 200 | 5,27 | 11,31 | 22,69 | 215,28 | 1,33 | 275 | 104 |
| Батон со сливочным маслом | 30/10 | 4 | 8,9 | 22 | 153 | - | 34 | 4 |
| Кисель | 200 | 0,36 | - | 30,5 | 127 | 0,25 | 244 | 22 |
| Итого за прием пищи | | 9,63 | 20,21 | 75,19 | 495,28 | 1,58 | | - |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| Яблоко | 80 | 0,46 | | 11,96 | 51,75 | - | 34 | 57 |
| Итого за прием пищи | | 0,46 | | 11,96 | 51,75 | - | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Суп с фрикадельками | 250 | 6,5 | 7,53 | 2,13 | 175,40 | - | 43 | 52 |
| Жаркое по – домашнему | 220 | 9,0 | 14,4 | 23,6 | 250 | 37 | 45 | 12 |
| Салат из огурцов | 30 | 0,22 | 1,52 | 0,53 | 17,5 | 5 | 35 | 38 |
| Сок | 100 | 0,5 | 0 | 9,1 | 38,0 | | 34 | 44 |
| Хлеб | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 157,2 | - | 34 | 55 |
| Итого за прием пищи | | 20,84 | 25,25 | 65,16 | 638,1 | 42 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 80 | 7,33 | 6,53 | 32,0 | 380 | - | 61 | 8 |
| Батон | 30 | 3,1 | 1,2 | 19,9 | 105 | - | 34 | 3 |
| Кофейный напиток | 200 | 5,49 | 6,27 | 23,8 | 169,3 | 1,5 | 64 | 25 |
| Итого за прием пищи | | 15,92 | 14 | 75,7 | 654,3 | 1,5 | | |
| Всего за день | | 46,85 | 59,46 | 228,01 | 1839,43 | 45,8 | | |

| 6 день | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|-------------------------|
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | Номер рецептуры | № технологической карты |
| | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Омлет | 100 | 9,78 | 11,1 | 5,93 | 167,7 | 0,7 | 284 | 31 |
| Батон со сливочным маслом | 30/10 | 4 | 8,9 | 22 | 153 | - | 34 | 4 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 4,1 | 32 | 56 |
| Итого за прием пищи | | 13.85 | 20.01 | 43.24 | 382.32 | 4.8 | | - |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| Апельсины | 80 | 0,72 | - | 7,6 | 32 | | 34 | 1 |
| Итого за прием пищи | | 0.72 | | 7.6 | 32 | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Суп с вермишелью | 200 | 2,0 | 6,35 | 18,1 | 91,3 | 1,2 | - | - |
| Картофельное пюре | 150 | 4,3 | 4,04 | 30,3 | 198,7 | 21,99 | 22 | - |
| Печень по-строгановски | 100 | 22,1 | 27,5 | 4,5 | 351,5 | 0,06 | 172 | 23 |
| Салат из свеклы | 60 | 0,14 | 5,8 | 2,4 | 84 | 20 | 14 | 39 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,24 | - | 24,6 | 98 | 3,6 | 66 | 26 |
| Хлеб | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 157,2 | - | 34 | 55 |
| Итого за прием пищи | | 33.4 | 45.49 | 109.7 | 98.07 | 46.85 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Пирожки с повидлом | 80 | 5,4 | 22 | 50 | 265 | - | 3 | 33 |
| Йогурт | 100 | 2,9 | 1 | 12,9 | 72 | 0,6 | | 127 |
| Итого за прием пищи | | 8.3 | 23 | 62.9 | 337 | 0.6 | | |
| Всего за день | | 56.27 | 88.59 | 223.44 | 849.32 | 52.25 | | |

| 7 день | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|-------------------------|
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | Номер рецептуры | № технологической карты |
| | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Макароны с сыром | 140/10 | 6.5 | 6.2 | 49.9 | 313.6 | - | 18 | 11 |
| Батон со сливочным маслом | 30/10 | 4 | 8,9 | 22 | 153 | - | 34 | 4 |
| Кисель | 200 | 0,36 | - | 30,5 | 127 | 0,25 | 244 | 22 |
| Итого за прием пищи | | 10.86 | 15.1 | 102.4 | 593.6 | 0.25 | | - |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| Печенье | 20 | 1,6 | 4,8 | 12,6 | 98,65 | - | 34 | 32 |
| Итого за прием пищи | | 1,6 | 4,8 | 12,6 | 98,65 | - | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Борщ со сметаной | 250/5 | 9.6 | 9.3 | 6.7 | 193 | 26.9 | 28 | 7 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4,3 | 5,25 | 54,4 | 170 | - | 34 | 21 |
| Рыба тушеная | 100 | 23,1 | 3,32 | 21,71 | 248,3 | 2,24 | 4 | 35 |
| Соус томатно-сметанный | 30 | 3,5 | 3,14 | 9,18 | 40,13 | - | 34 | 45 |
| Салат из зеленого горошка | 55 | 0.4 | 2.8 | 2.8 | 38.8 | | 34 | 37 |
| Сок | 100 | 0,5 | | 9,1 | 38,0 | | 34 | 44 |
| Хлеб | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 157,2 | - | 34 | 55 |
| Итого за прием пищи | | 46.02 | 25.61 | 133.69 | 885.43 | 29.14 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Сырники со сметаной | 120/15 | 7,5 | 12,6 | 39,7 | 370 | 1,02 | 9 | 53 |
| Какао | 200 | 4,2 | 4,8 | 17,7 | 131,25 | 2,3 | 65 | 20 |
| Итого за прием пищи | | 11.7 | 17.4 | 57.4 | 501.25 | 3.32 | | |
| Всего за день | | 70.18 | 210.99 | 306.09 | 2078.93 | 32.71 | | |

| 8 день | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|-------------------------|
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | Номер рецептуры | № технологической карты |
| | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Пудинг со сгущенным молоком | 150/30 | 18,6 | 20,3 | 33,9 | 346,3 | 1,4 | 282 | 224 |
| Батон с сыром | 30/10 | 3,1 | 1,2 | 19,9 | 105 | - | 34 | 3 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 4,1 | 32 | 56 |
| Итого за прием пищи | | 21.77 | 21.51 | 69.11 | 512.92 | 5.5 | | - |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| Бананы | 100 | 1,50 | 0,5 | 21 | 94,5 | 10,0 | 394 | - |
| Итого за прием пищи | | 1.50 | 0.5 | 21 | 94.5 | 10.0 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Суп рыбный | 250 | 10,75 | 1,12 | 8,25 | 88,25 | 27,25 | 32 | 50 |
| Каша гречневая | 140 | 2 | 5 | 26 | 140 | - | 34 | 18 |
| Гуляш из говядины | 80 | 6 | 7,6 | 2,47 | 164,8 | 0,8 | 152 | - |
| Капуста тушеная | 180 | 3,6 | 5,48 | 10,82 | 122,8 | 0,06 | 200 | 3.4 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,24 | - | 24,6 | 98 | 3,6 | 66 | 26 |
| Хлеб | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 157,2 | - | 34 | 55 |
| Итого за прием пищи | | 27.21 | 21 | 101.94 | 771.05 | 31.96 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Оладьи с повидлом | 100/15 | 6,22 | 5,6 | 40,9 | 293 | 13 | 62 | 30 |
| Кофейный напиток | 200 | 5,49 | 6,27 | 23,8 | 169,3 | 1,5 | 64 | 25 |
| Итого за прием пищи | | 11.71 | 11.87 | 64.7 | 462.3 | 14.5 | | |
| Всего за день | | 62.19 | 54.88 | 256.75 | 1840.77 | 61.96 | | |

| 9 день | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|-------------------------|
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | Номер рецептуры | № технологической карты |
| | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная манная | 200 | 8,2 | 9,9 | 31,2 | 246,8 | 1,5 | 51 | 17 |
| Батон со сливочным маслом | 30/10 | 4 | 8,9 | 22 | 153 | - | 34 | 4 |
| Кисель | 200 | 0,36 | - | 30,5 | 127 | 0,25 | 244 | 22 |
| Итого за прием пищи | | 12.56 | 18.8 | 83.7 | 526.8 | 1.75 | | - |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| Груши | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5,0 | 338 | 338 |
| Итого за прием пищи | | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47.0 | 5.0 | 338 | 338 |
| Обед | | | | | | | | |
| Свекольник со сметаной | 250 | 9.8 | 6.7 | 12.9 | 154 | 20 | 37 | 42 |
| Плов с курицей | 190 | 19,8 | 25,36 | 74,4 | 332,2 | 0,45 | 28 | 342 |
| Икра кабачковая | 40 | 0,4 | 2,8 | 2,8 | 38,8 | - | 34 | 13 |
| Витаминизированный напиток | 200 | - | - | 19,0 | 80 | 20 | 10.86.590 | 68 |
| Хлеб | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 157,2 | - | 34 | 55 |
| Итого за прием пищи | | 34,62 | 36.66 | 138,90 | 762.2 | 20.45 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 1 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | - | 209 | 5,1 |
| Батон | 30 | 3,1 | 1,2 | 19,9 | 105 | - | 34 | 3 |
| Какао | 200 | 4,2 | 4,8 | 17,7 | 131,25 | 2,3 | 65 | 20 |
| Итого за прием пищи | | 12.4 | 10.6 | 37.9 | 299.25 | 2.3 | | |
| Всего за день | | 59.98 | 66.36 | 270.80 | 1635.25 | 29.5 | | |

| 10 день | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-----------------|-------------------------|
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | Номер рецептуры | № технологической карты |
| | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Суп молочный пшеничный | 200 | 7,4 | 9,31 | 2,88 | 226 | 1 | 23 | 45 |
| Батон со сливочным маслом | 30/10 | 3,1 | 1,2 | 19,9 | 105 | - | 34 | 3 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 4,1 | 32 | 56 |
| Итого за прием пищи | | 10.57 | 10.52 | 38.09 | 392.62 | 5.1 | | - |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| Яблоко | 80 | 0,46 | | 11,96 | 51,75 | - | 34 | 57 |
| Итого за прием пищи | | 0.46 | | 11.96 | 51.75 | - | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Суп гречневый | 250 | 8,1 | 4,4 | 19,5 | 200 | 11 | 21 | 49 |
| Картофельное пюре | 150 | 4,3 | 4,04 | 30,3 | 198,7 | 21,99 | 22 | - |
| Котлета мясная | 70 | 11,6 | 9,4 | 15,8 | 198,6 | - | 34 | 23 |
| Свежий помидор | 60 | 0,35 | - | 1,4 | 7 | 25 | - | 41 |
| Соус томатный | 30 | 0,87 | 1,17 | 7,91 | 36,33 | - | 34 | 43 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,24 | - | 24,6 | 98 | 3,6 | 66 | 26 |
| Хлеб | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 157,2 | - | 34 | 55 |
| Итого за прием пищи | | 30.08 | 20.81 | 129.31 | 895.83 | 61.59 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Блины со сгущенным молоком | 120 | 10 | 12,8 | 74,9 | 374,5 | | 34 | 6 |
| Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108 | 2,6 | 965 | - |
| Итого за прием пищи | | 15.8 | 17.8 | 84.5 | 482.5 | 2.6 | | |
| Всего за день | | 57.63 | 49.13 | 263.86 | 1822.7 | 69.29 | | |