

Время подачи:

Завтрак:

8:30 – 8:40 – для всех групп

Второй завтрак:

Toddlers/PS: 10:20 – 10:50

EY1/EY2: 10:50 – 11:20

Обед:

Toddlers: 12:00 – 12:30

EY1/EY2: 12:30 – 13:00

PS: 13:00 – 13:30

Полдник:

15:00-15:30 – для всех групп

Исключение для PS групп по понедельникам: 15:30-16:00

Ужин:

Toddlers: 16:30 – 17:00

EY1/EY2/PS: 17:00 – 15:30

Меню: Понедельник 06.11.2023

Завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1. Молочно-овсяная каша с курагой					
Молоко 3,2%-жирности, стерилизованное, г	100	60	3	3.2	4.7
Вода, г	50	0	0	0	0
Сахар (гранулированный), г	4	16	0	0	4
Овсяная крупа, г	35	119.7	4.3	2.1	20.8
Курага (абрикосы сушеные без косточек), г	10	23.2	0.5	0	5.1
Соль поваренная пищевая, г	0.05	0	0	0	0
2. Хлеб с маслом					
Хлеб пшеничный из муки 1-сорта, г	30	70.5	2.4	0.3	14.5
Масло сливочное 72,5%-жирности, «Крестьянское», г	10	66.1	0.1	7.3	0.1
3. Творог со сметаной					
Творог 9%-жирности, г	100	169	18	9	3
Сметана 20%-жирности, г	20	41.2	0.5	4	0.7
4. Какао с молоком					
Какао-порошок, г	5	14.5	1.2	0.8	0.5
Сахар (гранулированный), г	10	39.9	0	0	10
Молоко 3,2%-жирности, стерилизованное, г	150	90	4.5	4.8	7.1
Вода, г	50	0	0	0	0
Итого	974.05	710	34.5	31.5	70.5

Второй завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
--	--------	---------	-------	------	----------

1. Яблоко, г	200	94	0.8	0.8	19.6
2. Кисель					
Клюква, г	16	4.5	0.1	0	0.6
Вода, г	140	0	0	0	0
Сахар (гранулированный), г	10	39.9	0	0	10
Крахмал картофельный, г	7	21.9	0	0	5.5
Итого	473	160.3	0.9	0.8	35.6

Обед

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1. Суп рисовый					
Говядина, г	20	41.6	3.8	2.9	0
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Лук репчатый, г	5	2.1	0.1	0	0.4
Морковь, г	7	2.4	0.1	0	0.5
Картофель, г	20	15.4	0.4	0.1	3.3
Томатная паста, г	4	4.1	0.2	0	0.8
Помидор (томат), грунтовый, г	5	1.2	0.1	0	0.2
Перец сладкий красный, г	5	1.4	0.1	0	0.3
2. Тушеное мясо с макаронами					
Макароны из муки высшего сорта, г	40	135.2	4.4	0.5	28.2
Масло сливочное, г	5	33.1	0	3.6	0.1
Говядина нежирная, высший сорт, г	70	152.6	13	11.2	0
Подсолнечное масло, г	5	45	0	5	0
Лук репчатый, г	15	6.1	0.2	0	1.2
Помидор (томат), грунтовый, г	10	2.4	0.1	0	0.4
3. Салат «Свежее Ассорти»					
Огурец грунтовый, г	30	4.2	0.2	0	0.8

Помидор (томат), грунтовый, г	30	7.2	0.3	0.1	1.1
Морковь, г	30	10.5	0.4	0	2.1
Капуста белокочанная, г	30	8.4	0.5	0.1	1.4
4. Хлеб пшеничный из муки 1-сорта, г	30	70.5	2.4	0.3	14.5
5. Компот из свежих фруктов					
Яблоко, г	200	94	0.8	0.8	19.6
Вишня, г	30	15.6	0.2	0.1	3.2
Сахар (гранулированный), г	10	39.9	0	0	10
Вода, г	100	0	0	0	0
Итого	1206	737.7	27.4	29.8	87.9

Полдник

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Йогурт 3,2%-жирности, 5% белка, натуральный, г	100	68	5	3.2	3.5
Итого	100	68	5	3.2	3.5

Ужин

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1. Куриный суп с овощами					
Курица, нежирная, высший сорт, г	21	44.9	3.4	3.3	0
Картофель, г	36	27.7	0.7	0.1	5.9
Морковь, г	51	17.8	0.7	0.1	3.5
Лук репчатый, г	30	12.3	0.4	0.1	2.5
2. Хлеб пшеничный из муки 1-сорта, г	30	70.5	2.4	0.3	14.5
3. Малосладкий чай, г	100	28	0.1	0	7
4. Мини пицца с мясным фаршем					
Говядина нежирная, высший сорт, г	20	43.6	3.7	3.2	0

Молоко 3,2%-жирности, стерилизованное, г	7	4.2	0.2	0.2	0.3
Пшеничная мука высшего сорта, г	40	133.6	4.3	0.5	28
Масло сливочное, г	2	13.2	0	1.5	0
Дрожжи прессованные, г	0.001	0	0	0	0
Яйцо куриное, г	15	23.6	1.9	1.7	0.1
Сыр «Российский», г	20	72.8	4.6	5.9	0
Помидор (томат), грунтовый, г	10	2.4	0.1	0	0.4
Перец сладкий красный, г	3	0.8	0	0	0.2
Сахар (гранулированный), г	0.001	0	0	0	0
Итого	585.002	495.5	22.7	16.9	62.3
Итого за день:	3338.052	2171.5	90.5	82.2	259.8

Врач-диетолог, нутрициолог
Мальков. А.В

Меню: Вторник 07.11.2023

Завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1. Молочно-кукурузная каша с изюмом					
Молоко 3,2%-жирности, стерилизованное, г	100	60	3	3.2	4.7
Вода, г	50	0	0	0	0
Сахар (гранулированный), г	4	16	0	0	4
Кукурузные хлопья, г	45	162	3	0	37
Соль поваренная пищевая, г	0.05	0	0	0	0
Масло сливочное 72,5%-жирности, «Крестьянское», г	2	13.2	0	1.5	0
Изюм без косточек (из винограда кишмиш), г	10	28.1	0.2	0.1	7.1
2. Хлеб с маслом					
Хлеб пшеничный из муки 1-сорта, г	30	70.5	2.4	0.3	14.5
Масло сливочное 72,5%-жирности, «Крестьянское», г	10	66.1	0.1	7.3	0.1
3. Сыр «Свая» 45 % г	20	72.8	4.6	5.9	0
4. Чай с сахаром, г	100	28	0.1	0	7
Итого	571.05	516.7	13.5	18.2	74.4

Второй завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1. Банан, г	100	96	1.5	0.5	21
2. Компот из свежих фруктов					
Яблоко, г	200	94	0.8	0.8	19.6
Вишня, г	30	15.6	0.2	0.1	3.2
Сахар (гранулированный), г	10	39.9	0	0	10

Вода, г	100	0	0	0	0
Итого	540	245.5	2.5	1.4	53.8

Обед

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1. Перловый суп					
Картофель, г	45	34.7	0.9	0.2	7.3
Перловая крупа, г	30	94.5	2.8	0.3	20.1
Морковь, г	6	2.1	0.1	0	0.4
Лук репчатый, г	3	1.2	0	0	0.2
Подсолнечное масло, г	3	27	0	3	0
Вода, г	112.5	0	0	0	0
Говядина нежирная, высший сорт, г	37.7	82.2	7	6	0
Соль поваренная пищевая, г	0.7	0	0	0	0
2. Ростбиф					
Говядина, нежирная высший сорт, г	120	261.6	22.3	19.2	0
Масло сливочное, г	10	41.2	0.5	4	0.7
Соль поваренная пищевая, г	1.3	0	0	0	0
Лук репчатый	30	12.3	0.4	0.1	2.5
3. Салат «Свежее Ассорти»					
Огурец грунтовый, г	30	4.2	0.2	0	0.8
Помидор (томат), грунтовый, г	30	7.2	0.3	0.1	1.1
Морковь, г	30	10.5	0.4	0	2.1
Капуста белокочанная, г	30	8.4	0.5	0.1	1.4
4. Хлеб пшеничный из муки 1-сорта, г	30	70.5	2.4	0.3	14.5
5. Компот из свежих фруктов					
Яблоко, г	200	94	0.8	0.8	19.6
Вишня, г	30	15.6	0.2	0.1	3.2

Сахар (гранулированный), г	10	39.9	0	0	10
Вода, г	100	0	0	0	0
6. Рис					
Рисовая крупа	30	99.9	2.1	0.3	22.2
Подсолнечное масло	10	89.9	0	10	0
Итого	1367.2	806.1	51.8	25.6	87.3

Полдник

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Овсяное печенье					
Масло сливочное 82,5%-жирности, «Традиционное», г	10	74.8	0.1	8.3	0.1
Сахар (гранулированный), г	10	39.9	0	0	10
Яйцо куриное, г	3	4.7	0.4	0.3	0
Овсяные хлопья «Геркулес», г	8	28.2	1	0.5	4.9
Пшеничная мука высшего сорта, г	8	26.7	0.9	0.1	5.6
Корица, молотая, г	0.2	0.5	0	0	0.1
Изюм без косточек (из винограда кишмиш), г	6	16.9	0.1	0	4.3
Итого	45.2	191.6	2.4	9.2	24.9

Ужин

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1. Крем-суп с брокколи					
Картофель, г	20	15.4	0.4	0.1	3.3
Лук репчатый, г	5	2.1	0.1	0	0.4
Морковь, г	5	1.8	0.1	0	0.3
Помидор (томат), грунтовый, г	3	0.7	0	0	0.1

Масло сливочное 72,5%-жирности, «Крестьянское», г	10	66.1	0.1	7.3	0.1
Брокколи, г	70	19.6	2.1	0.2	1.9
2. Хлеб пшеничный из муки 1- сорта, г	30	70.5	2.4	0.3	14.5
3. Кисель					
Клюква, г	16	4.5	0.1	0	0.6
Вода, г	140	0	0	0	0
Сахар (гранулированный), г	10	39.9	0	0	10
Крахмал картофельный, г	7	21.9	0	0	5.5
4. Учпучмак					
Говядина нежирная, высший сорт, г	15	32.7	2.8	2.4	0
Лук репчатый, г	8	3.3	0.1	0	0.7
Пшеничная мука высшего сорта, г	40	133.6	4.3	0.5	28
Кефир 2,5%-жирности, г	15	8	0.4	0.4	0.6
Масло сливочное 72,5%-жирности, «Крестьянское», г	8	52.9	0.1	5.8	0.1
Итого	702	472.8	12.9	17	66
Итого за день:	3280.25	2109.1	85.7	65.4	285

Врач-диетолог, нутрициолог
Мальков. А.В

Меню: Среда 08.11.2023

Завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1. Молочно-рисовая каша					
Молоко 3,2%-жирности, стерилизованное, г	150	90	4.5	4.8	7.1
Рис белый, крупа рисовая, г	25	83.3	1.8	0.3	18.5

Масло сливочное 72,5%-жирности, «Крестьянское», г	5	33.1	0	3.6	0.1
Сахар (гранулированный), г	5	20	0	0	5
2. Хлеб с маслом					
Хлеб пшеничный из муки 1-сорта, г	30	70.5	2.4	0.3	14.5
Масло сливочное 72,5%-жирности, «Крестьянское», г	10	66.1	0.1	7.3	0.1
3. Омлет					
Яйцо куриное, г	80	125.6	10.2	9.2	0.6
Молоко 3,2%-жирности, стерилизованное, г	30	18	0.9	1	1.4
Масло сливочное 72,5%-жирности, «Крестьянское», г	3	19.8	0	2.2	0
4. Малосладкий чай					
Чай (сухая заварка), г	1	1.4	0.2	0.1	0
Сахар (гранулированный), г	10	39.9	0	0	10
Лимон, г	7	2.4	0.1	0	0.2
Вода, г	200	0	0	0	0
Итого	956	570	20.1	28.6	57.5

Второй завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1. Яблоко, г	200	94	0.8	0.8	19.6
2. Чай заваренный с сахаром, г	100	28	0.1	0	7
Итого	300	122	0.9	0.8	26.6

Обед

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1. Суп с фрикадельками					
Суп					
Картофель, г	60	46.2	1.2	0.2	9.8

Морковь, г	6	2.1	0.1	0	0.4
Лук репчатый, г	6	2.5	0.1	0	0.5
Консервированная томатная паста, г	2	2	0.1	0	0.4
Подсолнечное масло, г	2	18	0	2	0
Вода, г	105	0	0	0	0
Фрикадельки					
Говядина нежирная, высший сорт, г	17	37.1	3.2	2.7	0
Лук репчатый, г	1	0.4	0	0	0.1
Вода, г	2	0	0	0	0
Яйцо куриное, г	1	1.6	0.1	0.1	0
Соль поваренная пищевая, г	0.13	0	0	0	0
2. Картофель по-деревенски					
Картофель, г	140	107.8	2.8	0.6	22.8
Подсолнечное масло, г	3	27	0	3	0
3. Салат «Свежее Ассорти»					
Помидор (томат), грунтовый, г	30	7.2	0.3	0.1	1.1
Огурец грунтовый, г	30	4.2	0.2	0	0.8
Морковь, г	30	10.5	0.4	0	2.1
Капуста белокочанная, г	30	8.4	0.5	0.1	1.4
4. Хлеб пшеничный из муки 1-сорта, г	30	70.5	2.4	0.3	14.5
5. Компот из свежих фруктов					
Яблоко, г	200	94	0.8	0.8	19.6
Вишня, г	30	15.6	0.2	0.1	3.2
Сахар (гранулированный), г	10	39.9	0	0	10
Вода, г	100	0	0	0	0
6. Котлеты рыбные					
Сом (филе), г	20	22,6	4,7	0,4	0,1

Молоко 3,2 %-жирности, стерилизованное	8	4,8	0,2	0,3	0,4
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	8	18,8	0,6	0,1	3,9
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Итого	872	541.2	17.9	10.8	91.1

Полдник

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Йогурт 3,2%-жирности, 5% белка, натуральный, г	100	68	5	3.2	3.5
Итого	100	68	5	3.2	3.5

Ужин

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1. Суп картофельный					
Картофель, г	67.5	52	1.4	0.3	11
Морковь, г	6	2.1	0.1	0	0.4
Лук репчатый, г	6	2.5	0.1	0	0.5
Соль поваренная пищевая, г	0.7	0	0	0	0
Масло сливочное 82,5 %-жирности, «Традиционное», г	10	74,8	0,1	8,3	0,1
2. Хлеб пшеничный из муки 1-сорта, г	30	70.5	2.4	0.3	14.5
3. Компот из свежих фруктов					
Яблоко, г	200	94	0.8	0.8	19.6
Вишня, г	30	15.6	0.2	0.1	3.2
Сахар (гранулированный), г	10	39.9	0	0	10
Вода, г	100	0	0	0	0
4. Блинчики с мясом					
Пшеничная мука высшего сорта, г	40	133.6	4.3	0.5	28
Молоко 3,2%-жирности, стерилизованное, г	25	15	0.8	0.8	1.2

Вода, г	30	0	0	0	0
Яйцо куриное, г	15	23.6	1.9	1.7	0.1
Сахар (гранулированный), г	1	4	0	0	1
Соль поваренная пищевая, г	2	0	0	0	0
Подсолнечное масло, г	6	53.9	0	6	0
Говядина нежирная, высший сорт, г	25	54.5	4.7	4	0
Лук репчатый, г	25	10.3	0.4	0.1	2.1
Итого	1042	864.1	34.6	26.2	120.7
Итого за день:	3270	2165.3	78.5	69.5	29.4

Врач-диетолог, нутрициолог
Мальков А.В

Меню: Четверг 09.11.2023

Завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1. Молочно-пшеничная каша					
Пшенная крупа, пшено шлифованное, г	20	68.4	2.3	0.7	13.3
Молоко 3,2%-жирности, стерилизованное, г	150	90	4.5	4.8	7.1
Масло сливочное 72,5%-жирности, «Крестьянское», г	3	19.8	0	2.2	0
Сахар (гранулированный), г	5	20	0	0	5
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
2. Хлеб с маслом					
Хлеб пшеничный из муки 1-сорта, г	30	70.5	2.4	0.3	14.5
Масло сливочное 72,5%-жирности, «Крестьянское», г	10	66.1	0.1	7.3	0.1
3. Вареное куриное яйцо, г	40	62.8	5.1	4.6	0.3
4. Чай					
Чай (сухая заварка), г	0.2	0.3	0	0	0
Вода, г	22	0	0	0	0
Итого	581.2	397.9	14.4	19.8	40.3

Второй завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1. Банан, г	100	96	1.5	0.5	21
2. Кисель					
Клюква, г	16	4.5	0.1	0	0.6
Вода, г	140	0	0	0	0
Сахар (гранулированный), г	10	39.9	0	0	10
Крахмал картофельный, г	7	21.9	0	0	5.5

Итого	373	162.3	1.6	0.5	37
--------------	------------	--------------	------------	------------	-----------

Обед

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1. Борщ на костном бульоне					
Капуста белокочанная, г	80	22.4	1.4	0.2	3.8
Картофель, г	100	77	2	0.4	16.3
Свекла, г	75	31.5	1.1	0.1	6.6
Морковь, г	30	10.5	0.4	0	2.1
Лук репчатый, г	31	12.7	0.4	0.1	2.5
Консервированная томатная паста, г	15	15.3	0.7	0.1	2.9
Масло сливочное 72,5%-жирности, «Крестьянское», г	5	33.1	0	3.6	0.1
Подсолнечное масло, г	17	152.8	0	17	0
Соль поваренная пищевая, г	4	0	0	0	0
Бульон костный, г	100	13	2	0.1	1.2
2. Парные мясные котлеты					
Говядина нежирная, высший сорт, г	74	161.3	13.8	11.8	0
Хлеб пшеничный из муки 1-сорта, г	18	42.3	1.4	0.2	8.7
Молоко 3,2%-жирности, стерилизованное, г	20	12	0.6	0.6	0.9
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Масло сливочное 72,5%-жирности, «Крестьянское», г	5	33.1	0	3.6	0.1
3. Гречка					
Картофель, г	150	115.5	3	0.6	24.5
Молоко 3,2%-жирности, стерилизованное, г	50	30	1.5	1.6	2.4
Масло сливочное 72,5%-жирности, «Крестьянское», г	10	66.1	0.1	7.3	0.1

4. Салат «Свежее Ассорти»					
Помидор (томат), грунтовый, г	30	7.2	0.3	0.1	1.1
Огурец грунтовый, г	30	4.2	0.2	0	0.8
Капуста белокочанная, г	30	8.4	0.5	0.1	1.4
Морковь, г	30	10.5	0.4	0	2.1
5. Хлеб пшеничный из муки 1-сорта, г	30	70.5	2.4	0.3	14.5
6. Компот из свежих фруктов					
Яблоко, г	200	94	0.8	0.8	19.6
Вишня, г	30	15.6	0.2	0.1	3.2
Сахар (гранулированный), г	10	39.9	0	0	10
Вода, г	100	0	0	0	0
Итого	1775	1078.9	33.4	48.6	124.6

Полдник

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Песочное печенье					
Пшеничная мука высшего сорта, г	20	66.8	2.2	0.3	14
Масло сливочное 82,5%-жирности, «Традиционное», г	0.8	6	0	0.7	0
Яйцо куриное, г	0.2	0.3	0	0	0
Сметана 20%-жирности, г	0.2	0.4	0	0	0
Сахар (гранулированный), г	7.5	29.9	0	0	7.5
Итого	28.7	103.4	2.2	1	21.5

Ужин

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1. Хлеб пшеничный из муки 1-сорта, г	30	70.5	2.4	0.3	14.5
2. Чай с лимоном					
Чай (сухая заварка), г	1	1.4	0.2	0.1	0

Сахар (гранулированный), г	10	39.9	0	0	10
Лимон, г	7	2.4	0.1	0	0.2
Вода, г	200	0	0	0	0
3. Сай с рисом					
Говядина нежирная, высший сорт, г	25	54.5	4.7	4	0
Лук репчатый, г	10	4.1	0.1	0	0.8
Помидор (томат), грунтовый, г	5	1.2	0.1	0	0.2
Окунь полосатый (полосатый басс, или полосатый лаврак), сырой, г	5	4.9	0.9	0.1	0
Редька белая (дайкон/восточная редька), г	5	0.9	0	0	0.1
Помидор (томат), грунтовый, г	1	0.2	0	0	0
Перец сладкий красный, г	3	0.8	0	0	0.2
Подсолнечное масло, г	15	134.9	0	15	0
Рис белый, крупа рисовая, г	50	166.5	3.5	0.5	37
Итого	467	482.1	11.9	20	63.1
Итого за день:	3296.2	2189.2	66.3	92.1	268.5

Врач-диетолог, нутрициолог
Мальков А.В

Меню: Пятница 10.11.2023

Завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1. Молочный суп с рожками					
Молоко 3,2%-жирности, стерилизованное, г	150	90	4.5	4.8	7.1
Сахар (гранулированный), г	5	20	0	0	5
Масло сливочное 72,5%-жирности, «Крестьянское», г	5	33.1	0	3.6	0.1
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Макароны из муки 1-сорта, г	30	99.9	3.4	0.5	20.5
2. Хлеб с маслом					
Хлеб пшеничный из муки 1-сорта, г	30	70.5	2.4	0.3	14.5
Масло сливочное 72,5%-жирности, «Крестьянское», г	10	66.1	0.1	7.3	0.1
3. Сырники из творога					
Творог 9%-жирности, г	150	253.5	27	13.5	4.5
Сметана 20%-жирности, г	20	41.2	0.5	4	0.7
Пшеничная мука высшего сорта, г	15	50.1	1.6	0.2	10.5
Яйцо куриное, г	5	7.9	0.6	0.6	0
Масло сливочное 72,5%-жирности, «Крестьянское», г	5	33.1	0	3.6	0.1
4. Какао с молоком					
Какао-порошок, г	5	14.5	1.2	0.8	0.5
Сахар (гранулированный), г	10	39.9	0	0	10
Молоко 3,2%-жирности, стерилизованное, г	150	90	4.5	4.8	7.1
Вода, г	50	0	0	0	0
Итого	941	909.6	45.9	43.9	80.6

Второй завтрак

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1. Яблоко, г	200	94	0.8	0.8	19.6
2. Чай с лимоном					
Чай (сухая заварка), г	1	1.4	0.2	0.1	0
Сахар (гранулированный), г	10	39.9	0	0	10
Лимон, г	7	2.4	0.1	0	0.2
Вода, г	200	0	0	0	0
Итого	418	137.7	1.1	0.9	29.8

Обед

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1. Шурпа					
Картофель, г	110	107.8	2.8	0.6	22.8
Масло сливочное 82 %», г	10	66.1	0.1	7.3	0.1
Мясо говядина, г	40	24	1.2	1.3	1.9
Морковь , г	25	47.6	1.1	4	1.8
Лук , г	25	16.7	0.5	0.1	3.5
Помидор , г	25	30	2	1	20
2. Куриное гнездо					
Куриная грудка (филе), г	60	67.8	14.2	1.1	0.2
Хлеб пшеничный из муки 1-сорта, г	13	30.6	1	0.1	6.3
Молоко 3,2%-жирности, стерилизованное, г	10	6	0.3	0.3	0.5
Подсолнечное масло, г	3	27	0	3	0
Соль поваренная пищевая, г	1	0	0	0	0
Лук репчатый, г	3	1.2	0	0	0.2
Сыр «Российский», г	5	18.2	1.2	1.5	0

Перец сладкий красный, г	2	0.5	0	0	0.1
Кабачок, г	4	1	0	0	0.2
3. Гречка					
Гречневая крупа, г	35.7	118.9	2.5	0.4	26.4
Масло сливочное 72,5%-жирности, «Крестьянское», г	4.5	29.7	0	3.3	0.1
4. Нарезанные овощи					
Помидор (томат), грунтовый, г	30	7.2	0.3	0.1	1.1
Огурец грунтовый, г	30	4.2	0.2	0	0.8
Капуста белокочанная, г	30	8.4	0.5	0.1	1.4
Морковь, г	30	10.5	0.4	0	2.1
5. Хлеб пшеничный из муки 1- сорта, г	30	70.5	2.4	0.3	14.5
6. Компот из свежих					
Яблоко, г	200	94	0.8	0.8	19.6
Вишня, г	30	15.6	0.2	0.1	3.2
Сахар (гранулированный), г	10	39.9	0	0	10
Вода, г	100	0	0	0	0
Итого	1666.2	813.4	29.9	24.2	116.7

Полдник

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
Йогурт 3,2%-жирности, 5% белка, натуральный, г	100	68	5	3.2	3.5
Итого	100	68	5	3.2	3.5

Ужин

	Кол-во	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1. Перловый суп					
Картофель, г	45	34.7	0.9	0.2	7.3
Перловая крупа, г	30	94.5	2.8	0.3	20.1

Морковь, г	6	2.1	0.1	0	0.4
Лук репчатый, г	3	1.2	0	0	0.2
Подсолнечное масло, г	3	27	0	3	0
Вода, г	112.5	0	0	0	0
Говядина нежирная, высший сорт, г	37.7	82.2	7	6	0
Соль поваренная пищевая, г	0.7	0	0	0	0
2. Хлеб пшеничный из муки 1-сорта, г	30	70.5	2.4	0.3	14.5
3. Компот из свежих фруктов					
Яблоко, г	200	94	0.8	0.8	19.6
Вишня, г	30	15.6	0.2	0.1	3.2
Сахар (гранулированный), г	10	39.9	0	0	10
Вода, г	100	0	0	0	0
4. Курники					
Пшеничная мука высшего сорта, г	45	150.3	4.9	0.6	31.5
Вода, г	20	0	0	0	0
Масло сливочное 72,5%-жирности, «Крестьянское», г	5	33.1	0	3.6	0.1
Лук репчатый, г	3	1.2	0	0	0.2
Куриная грудка (филе), г	30	33.9	7.1	0.6	0.1
Помидор (томат), грунтовый, г	2	0.5	0	0	0.1
Яйцо куриное, г	4	6.3	0.5	0.5	0
Итого	916.9	686.9	26.8	16	107.3
Итого за день:	4042.1	2615.6	108.7	88.2	337.9

Врач-диетолог, нутрициолог
Мальков. А.В