



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ №30

М.В. Пратасова

2022г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**
представлено в двух вариантах

Меню составлено на основании сборника рецептов:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций /Под ред. профессора А.Я Перевалова. 2013-576с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тетульяна-М.: ДеЛи принят, 2011.-544с.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /под ред. М.П. Могильного и В.А. Тетульяна. М.: ДеЛи плюс, 2016.- 640с.

При составлении меню соблюдены рекомендуемые нормы продуктов для организации питания детей в ДОУ СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Примерное меню рассчитывалось:

- с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях;
- в соответствии с рекомендуемым ассортиментом основных пищевых продуктов для использования в питании детей дошкольных образовательных организациях;
- согласно распределению энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи.

Меню содержит информацию:

- приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептов для детского питания
- наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствует их наименованиям, указанным в использованном сборнике рецептов

Завтрак состоит из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда), бутерброда и горячего напитка.

Второй завтрак включает фрукты или кисломолочные продукты.

Обед состоит из закуски (салат), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы, птицы), напиток (компот, кисель, сок)

Уплотненный полдник включает творожные запеканки, рыбные, яичные и овощные блюда, выпечку, кондитерские изделия, напиток (молоко, кисломолочные напитки, витаминные напитки, чай)

ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ ГОДА ДО СЕМИ ЛЕТ МАДОУ № 30 (зима-осень)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Наименование блюда, масса порции, г	Наименование блюда, масса порции, г	Наименование блюда, масса порции, г	Наименование блюда, масса порции, г	Наименование блюда, масса порции, г

Завтрак 8.30 – 9.00

КАША АССОРТИ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 150/180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 120/20 - 150/30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ/ ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК 100/40 - 120/50	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 150/180	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 150/180
ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ 20/40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10/15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 5/10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/5
БАТОН НАРЕЗНОЙ 20/30 МАСЛО ПОРЦИЯМИ 5/5	БАТОН НАРЕЗНОЙ 20/30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 20/30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 20/30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 20/30
ЧАЙ С МОЛОКОМ 180/200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180/200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180/200	КАКАО С МОЛОКОМ 180/200	ЧАЙ С САХАРОМ 180/200
Итого за прием пищи: 375/455	Итого за прием пищи: 345/415	Итого за прием пищи: 350/415	Итого за прием пищи: 355/420	Итого за прием пищи: 355/415

II Завтрак 10.30 – 11.00

СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 180/200	БАНАН 150/150	КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ 180/200	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ 180/200	БАНАН 150/150
-----------------------------	---------------	-----------------------------	------------------------------	---------------

Обед 12.00 – 13.00

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 30/50	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С КУКУРУЗОЙ 30/50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 30/60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 30/50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 30/50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/180	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/10 - 180/20	СУП-ЛАПША НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ 150/180	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ 150/180	БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 150/180
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СМЕТ. СОУСЕ 60/20 70/20	"ЕЖИКИ" ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 60/20 - 70/20	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА КУР ПРИПУЩЕННЫЕ В СОУСЕ МОЛОЧНОМ 50/20 70/30	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 50/70	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ МОЛОЧНОМ 60/20, 70/30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 120/130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120/130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110/130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110/130	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ 110/130
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150/180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150/180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150/180	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ 150/180	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 150/180
Итого за прием пищи: 570/690	Итого за прием пищи: 570/710	Итого за прием пищи: 550/710	Итого за прием пищи: 530/670	Итого за прием пищи: 560/700

Полдник уплотненный 15.30 – 16.00

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 110/130	ЛАПША В МОЛОКЕ 150/180	СЕЛЬДЬ СЛАБОСОЛЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 150/180	МОРКОВЬ, ТУШЕНАЯ С КУРАГОЙ 70/100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 120/20 - 150/30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/30
ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ И РИСОМ 60/60	ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ 50/50	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (ПРЯНИК) 20/40	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ 60/60 ЯБЛОКО 130 -130	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (ПРЯНИК) 20/40
ЧАЙ С САХАРОМ 180/200	КАКАО С МОЛОКОМ 180/200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180/200	КЕФИР 180/200
Итого за прием пищи: 370/410	Итого за прием пищи: 390/460	Итого за прием пищи: 370/450	Итого за прием пищи: 450/520	Итого за прием пищи: 360/450
Всего за день: 1495 / 1755	Всего за день: 1455 / 1735	Всего за день: 1450/1775	Всего за день: 1515/1810	Всего за день: 1425/1715

ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ ГОДА ДО СЕМИ ЛЕТ МАДОУ № 30

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Наименование блюда, масса порции, г	Наименование блюда, масса порции, г	Наименование блюда, масса порции, г	Наименование блюда, масса порции, г	Наименование блюда, масса порции, г

Завтрак 8.30 – 9.00

КАША АССОРТИ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 150/180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ МОЛОКОМ 120/20 - 150/30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ/ ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК 100/40 - 120/50	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 150/180	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 150/180
ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ 20/40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10/15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 5/10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/5
БАТОН НАРЕЗНОЙ 20/30 МАСЛО ПОРЦИЯМИ 5/5	БАТОН НАРЕЗНОЙ 20/30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 20/30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 20/30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 20/30
ЧАЙ С МОЛОКОМ 180/200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180/200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180/200	КАКАО С МОЛОКОМ 180/200	ЧАЙ С САХАРОМ 180/200
Итого за прием пищи: 375/455	Итого за прием пищи: 345/415	Итого за прием пищи: 350/415	Итого за прием пищи: 355/420	Итого за прием пищи: 355/415

II Завтрак 10.30 – 11.00

СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 180/200	БАНАН 150/150	КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ 180/200	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ 180/200	БАНАН 150/150
-----------------------------	---------------	-----------------------------	------------------------------	---------------

Обед 12.00 – 13.00

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 30/50	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С КУКУРУЗОЙ 30/50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 30/60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 30/50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 30/50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/180	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/10 - 180/20	СУП-ЛАПША НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ 150/180	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ 150/180	БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 150/180
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СМЕТ. СОУСЕ 60/20 70/20	"Ёжики" ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 60/20 - 70/20	БИТОЧКИ ИЗ МЯСА КУР ПРИПУЩЕННЫЕ В СОУСЕ МОЛОЧНОМ 50/20 70/30	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 50/70	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ МОЛОЧНОМ 60/20, 70/30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 120/130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120/130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110/130	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110/130	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ 110/130
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150/180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150/180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150/180	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА 150/180	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 150/180
Итого за прием пищи: 570/690	Итого за прием пищи: 570/710	Итого за прием пищи: 550/710	Итого за прием пищи: 530/670	Итого за прием пищи: 560/700

Полдник уплотненный 15.30 – 16.00

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 110/130	ЛАПША В МОЛОКЕ 150/180	СЕЛЬДЬ СЛАБОСОЛЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 150/180	МОРКОВЬ, ТУШЕНАЯ С КУРАГОЙ 70/100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 120/20 - 150/30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/30
ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ И РИСОМ 60/60	ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ 50/50	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (ПРЯНИК) 20/40	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ 60/60 ЯБЛОКО 130 -130	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ (ПРЯНИК) 20/40
ЧАЙ С САХАРОМ 180/200	КАКАО С МОЛОКОМ 180/200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180/200	КЕФИР 180/200
Итого за прием пищи: 370/410	Итого за прием пищи: 390/460	Итого за прием пищи: 370/450	Итого за прием пищи: 450/520	Итого за прием пищи: 360/450
Всего за день: 1495 / 1755	Всего за день: 1455 / 1735	Всего за день: 1450/1775	Всего за день: 1515/1810	Всего за день: 1425/1715

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Наименование блюда, масса порции, г	Наименование блюда, масса порции, г	Наименование блюда, масса порции, г	Наименование блюда, масса порции, г	Наименование блюда, масса порции, г

Завтрак 8.30 – 9.00

КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 150/180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 120/20 - 150/30	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 130/150	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 150/180	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 150/180
БАТОН НАРЕЗНОЙ 20/30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 20/30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 20/30 СЫР ПОРЦИЯМИ 10/15	БАТОН НАРЕЗНОЙ 20/30	БАТОН НАРЕЗНОЙ 20/30
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40/40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5/5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15/15
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180/200	КАКАО С МОЛОКОМ 180/200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180/200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180/200	КАКАО С МОЛОКОМ 180/200
Итого за прием пищи: 355/415	Итого за прием пищи: 345/415	Итого за прием пищи: 380/435	Итого за прием пищи: 355/415	Итого за прием пищи: 365/425

II Завтрак 10.30 – 11.00

КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ 150/180	КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ 150/180	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ 180/200	ЯБЛОКО 130/130	ЯБЛОКО 130/130
-----------------------------	-----------------------------	------------------------------	----------------	----------------

Обед 12.00 – 13.00

САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК 30/50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 30/60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С МОРКОВЬЮ 30/50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ 30/60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 30/50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/180	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/180	СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/180	УХА РЫБАЦКАЯ (С ГОРБУШЕЙ) 150/180	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/180
	ПЕЧЕНЬ В СОУСЕ 70/80	СУФЛЕ ИЗ КУРЫ 75/85	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 130/150	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60/20; 70/20
ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ 160/200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 120/130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110/130	СОУС МОЛОЧНЫЙ 20/30	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР 130/150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20/30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150/180	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 150/180	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150/180	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 150/180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150/180
Итого за прием пищи: 530/670	Итого за прием пищи: 560/690	Итого за прием пищи: 555/685	Итого за прием пищи: 520/660	Итого за прием пищи: 580/710

Полдник уплотненный 15.30 – 16.00

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 150/180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 150/160	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 110/130	ОМЛЕТ С СЫРОМ 110/130	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 120/20 150/30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20/30
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 60/60	ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ 65/65	БАНАН 150/150 ПЕЧЕНЬ САХАРНОЕ 20/40	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ 60/60	ПРЯНИК 20/40
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 180/200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/200	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 180/200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180/200	КЕФИР 180/200
Итого за прием пищи: 410/470	Итого за прием пищи: 415/455	Итого за прием пищи: 470/550	Итого за прием пищи: 370/420	Итого за прием пищи: 360/450
Всего за день: 1445/1735	Всего за день: 1470/1740	Всего за день: 1535/1870	Всего за день: 1375/1625	Всего за день: 1435/1715