

МЕНЮ

на 02 февраля 2026г.

Прем пищи, наименование блюда	8 день 7-11 лет	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г		
Завтрак (2х, 5-ти разовое)						
Яйцо вареное вкрутую	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	8,7	13,7	28,4	220,6	ТТК №103
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	524	21,3	21,2	73,0	513,9	
Обед (2х, 5-ти разовое)						
Морковь отварная	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43
Тефтели из мяса птицы	90	10,3	16,3	19,5	246,3	ТТК №38
Макаронные изделия отварные (рожки)	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129
Компот из изюма	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	820	28,1	29,5	140,3	926,8	
Полдник (5-ти разовое)						
Пирожок печеный с картофелем	100	12,1	12,4	36,4	300,6	ТТК №421
Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	697
Итого за прием пищи:	300	17,7	17,3	45,7	405,4	
Ужин (5-ти разовое)						
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4
Жаркое по-деревенски	150	11,0	19,5	17,7	286,6	ТТК №48
Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	10,3	43,3	ТТК №549
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	510	15,8	20,0	54,0	457,4	
Ужин 2 (5-ти разовое)						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	22,0	170,2	
Всего за день:		90,2	93,3	335,0	2 473,7	

Директор ООО "Ветера":



Прем пищи, наименование блюда	8 день 12-18 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак (2х, 5-ти разовое)							
Яйцо вареное вкрутую	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250	11,1	16,9	41,0	275,5	ТТК №103	
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	584	24,3	24,4	90,4	591,8		
Обед (2х, 5-ти разовое)							
Морковь отварная	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
Тефтели из мяса птицы	100	10,6	18,1	25,9	273,7	ТТК №38	
Макаронные изделия отварные (рожки)	200	4,7	9,3	34,9	245,7	ТТК №129	
Компот из изюма	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	970	31,4	34,2	161,2	1 058,2		
Полдник (5-ти разовое)							
Пирожок печеный с картофелем	150	18,2	18,6	54,1	450,9	ТТК №421	
Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	697	
Итого за прием пищи:	350	23,8	23,5	63,4	555,7		
Ужин (5-ти разовое)							
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
Жаркое по-деревенски	200	14,4	29,8	22,9	366,9	ТТК №48	
Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	10,3	43,3	ТТК №549	
Хлеб пшеничный	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	610	22,9	30,6	83,6	652,6		
Ужин 2 (5-ти разовое)							
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	22,0	170,2		
Всего за день:		109,7	118,0	420,6	3 028,5		

Зав. Производствам:

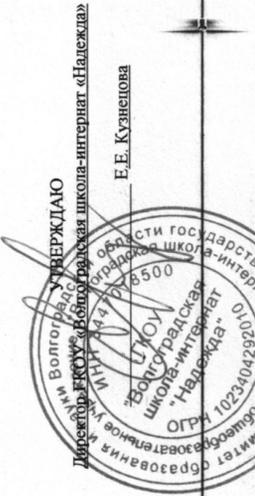


Директор ТКОУ Волгоградская школа-интернат «Надежда»

Е.Е. Кузнецова

МЕНЮ

на 03 февраля 2026г.



Принем пищи, наименование блюда 12-18 лет	9 день	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Углеводы, г		
Завтрак (2х, 5-ти разовое)						
Суп молочный с макаронными изделиями	13,1	12,5	29,6	225,2		ТТК №85
Бутерброд с повидлом	4,7	7,3	51,1	277,3		ТТК №127
Чай с сахаром	0,2	0,0	15,0	58,0		ТТК №302
Итого за прием пищи:	18,0	19,8	95,7	560,5		
Обед (2х, 5-ти разовое)						
Овощи по сезону (капуста квашеная)	1,5	0,1	8,5	40,7		ТТК №3
Щи из свежей капусты с картофелем	2,0	4,3	10,0	88,0		ТТК №47
Котлеты рубленые из птицы	14,5	16,2	16,0	258,4		ТТК №62
Каша рисовая с овощами	9,1	14,5	42,8	297,2		ТТК №180
Компот из свежих плодов	0,1	0,1	14,2	59,2		ТТК №52
Хлеб пшеничный	3,7	0,3	24,3	114,8		ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	4,5	0,6	28,8	138,5		ТТК № 7
Итого за прием пищи:	35,4	36,1	144,6	996,8		
Полдник (5-ти разовое)						
Пирожок печеный с капустой	18,2	21,3	72,9	462,9		ТТК №138
Чай с сахаром и лимоном	0,3	0,0	15,2	60,0		ТТК №301
Фрукты свежие	0,8	0,8	19,0	91,2		338
Итого за прием пищи:	19,3	22,1	107,1	614,1		
Ужин (5-ти разовое)						
Овощи по сезону (свекла отварная)	1,1	0,1	8,5	40,7		ТТК №5
Котлета рыбная Любительская	11,2	12,0	12,3	182,2		ТТК №63
Пюре картофельное	5,0	5,2	27,4	173,0		ТТК №136
Чай с сахаром каркаде	0,2	0,0	15,0	58,0		ТТК №241
Хлеб пшеничный	5,1	0,4	34,0	160,8		ТТК № 6
Итого за прием пищи:	22,5	17,7	97,2	614,7		
Ужин 2 (5-ти разовое)						
Кисломолочный продукт (кефир)	5,0	4,4	7,0	92,5		698
Батон	2,3	0,9	15,0	77,7		ТТК № 178
Итого за прием пищи:	7,3	5,3	22,0	170,2		
Всего за день:	102,5	101,0	466,6	2 956,3		

Зав. Производством:

Принем пищи, наименование блюда 7-11 лет	9 день	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Углеводы, г		
Завтрак (2х, 5-ти разовое)						
Суп молочный с макаронными изделиями	10,5	10,4	24,7	187,7		ТТК №85
Бутерброд с повидлом	4,7	7,3	51,1	277,3		ТТК №127
Чай с сахаром	0,2	0,0	15,0	58,0		ТТК №302
Итого за прием пищи:	15,4	17,7	90,8	523,0		
Обед (2х, 5-ти разовое)						
Овощи по сезону (капуста квашеная)	0,9	0,1	5,1	24,4		ТТК №3
Щи из свежей капусты с картофелем	1,6	3,0	8,0	70,4		ТТК №47
Котлеты рубленые из птицы	12,6	14,6	14,4	232,6		ТТК №62
Каша рисовая с овощами	7,6	12,1	35,6	224,7		ТТК №180
Компот из свежих плодов	0,1	0,1	14,2	59,2		ТТК №52
Хлеб пшеничный	3,7	0,3	24,3	114,8		ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	4,5	0,6	28,8	138,5		ТТК № 7
Итого за прием пищи:	31,0	30,8	130,4	864,6		
Полдник (5-ти разовое)						
Пирожок печеный с капустой	13,8	14,2	48,6	308,6		ТТК №138
Чай с сахаром и лимоном	0,3	0,0	15,2	60,0		ТТК №301
Фрукты свежие	0,8	0,8	19,0	91,2		338
Итого за прием пищи:	14,9	15	82,8	459,8		
Ужин (5-ти разовое)						
Овощи по сезону (свекла отварная)	1,1	0,1	8,5	40,7		ТТК №5
Котлета рыбная Любительская	8,4	10,7	11,2	167,1		ТТК №63
Пюре картофельное	4,2	4,3	22,8	144,2		ТТК №136
Чай с сахаром каркаде	0,2	0,0	15,0	58,0		ТТК №241
Хлеб пшеничный	4,5	0,4	29,2	137,8		ТТК № 6
Итого за прием пищи:	18,3	15,5	86,7	547,8		
Ужин 2 (5-ти разовое)						
Кисломолочный продукт (кефир)	5,0	4,4	7,0	92,5		698
Батон	2,3	0,9	15,0	77,7		ТТК № 178
Итого за прием пищи:	7,3	5,3	22,0	170,2		
Всего за день:	86,9	84,3	412,7	2 565,4		

Директор ООО «Венера»:



МЕНЮ

на 04 февраля 2026г.

10 день Приним пищи, наименование блюда 7-11 лет	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры		
	Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г	
Завтрак (2х, 5-ти разовое)						
Каша молочная манная жидкая	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №83
Бутерброд с сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178
Итого за прием пищи:	600	15,4	15,8	83,1	518,1	
Обед (2х, 5-ти разовое)						
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4
Рассольник Ленинградский	200	4,1	7,5	12,0	75,7	ТТК №205
Плов из птицы	150	16,8	26,5	28,0	353,8	ТТК №67
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	730	30,0	35,0	114,5	774,4	
Полдник (5-ти разовое)						
Пирожок с яблоками	100	7,1	11,0	45,3	264,9	ТТК №140
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707
Итого за прием пищи:	300	7,7	11,2	68,2	365,8	
Ужин (5-ти разовое)						
Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	200/50	23,9	22,6	49,6	505,4	ТТК №152
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК №547
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	600	27,9	23,0	84,1	663,2	
Ужин 2 (5-ти разовое)						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2	
Всего за день:	88,3	90,3	371,9		2 491,7	

Директор ООО "Венера"



10 день Приним пищи, наименование блюда 12-18 лет	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры		
	Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г	
Завтрак (2х, 5-ти разовое)						
Каша молочная манная жидкая	250	9,1	11,9	30,8	228,0	ТТК №83
Бутерброд с сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178
Итого за прием пищи:	650	18,0	18,5	88,2	567,4	
Обед (2х, 5-ти разовое)						
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4
Рассольник Ленинградский	250	6,2	9,4	15,0	107,0	ТТК №205
Плов из птицы	200	21,8	31,5	37,2	471,7	ТТК №67
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	870	37,4	41,9	127,4	928,7	
Полдник (5-ти разовое)						
Пирожок с яблоками	150	10,7	16,5	68,0	397,4	ТТК №140
Сок фруктовый	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707
Итого за прием пищи:	350	11,3	16,7	90,9	498,3	
Ужин (5-ти разовое)						
Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	250/50	28,7	27,2	59,6	606,5	ТТК №152
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК №547
Хлеб пшеничный	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	600	36,4	27,9	118,5	879,2	
Ужин 2 (5-ти разовое)						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2	
Всего за день:	110,4	110,3	447,0		3 043,7	

Зав. Производством:



Директор ГБОУ «Областная школа-интернат «Надежда»



МЕНЮ

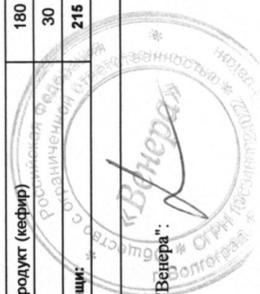
на 05 февраля 2026г.

11 день Приним пищи, наименование блюда 12-18 лет	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жиры, г		
Завтрак (2х, 5-ти разовое)					
Каша пшеничная молочная вязкая	250	13,0	11,5	47,5	405,0
Бутерброд с повидлом	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3
Яйцо вареное вкрутую	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0
Итого за прием пищи:	614	25,8	25,9	114,0	837,8
Обед (2х, 5-ти разовое)					
Овощи по сезону (морковь отварная)	100	2,0	0,1	6,7	34,0
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,4	5,3	15,7	121,0
Рыбная поджарка	130	17,1	15,9	7,3	155,2
Рис отварной	180	4,5	13,5	46,8	327,3
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	14,2	59,2
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	980	34,3	35,8	143,8	950,0
Полдник (5-ти разовое)					
Пирожок печеный с картофелем	150	18,2	18,6	54,1	450,9
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за прием пищи:	550	19,9	19,6	90,8	622,4
Ужин (5-ти разовое)					
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,7	12,7
Жаркое по-деревенски	200	14,4	29,8	22,9	366,9
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	58,0
Хлеб пшеничный / Хлеб пеклеваный	70/50	5,1/1,9	0,4/0,3	34/12,3	160,8/59,4
Итого за прием пищи:	600	22,4	30,6	85,9	657,8
Ужин 2 (5-ти разовое)					
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	22,0	170,2
Всего за день:		109,7	117,2	466,5	3 238,2

Зав. Производством:

11 день Приним пищи, наименование блюда 7-11 лет	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жиры, г		
Завтрак (2х, 5-ти разовое)					
Каша пшеничная молочная вязкая	200	10,4	9,2	38,0	324,0
Бутерброд с повидлом	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3
Яйцо вареное вкрутую	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0
Итого за прием пищи:	564	23,2	23,6	104,5	756,8
Обед (2х, 5-ти разовое)					
Овощи по сезону (морковь отварная)	60	1,2	0,1	4,0	24,0
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,9	4,5	12,6	96,8
Рыбная поджарка	120	13,9	12,6	6,7	143,3
Рис отварной	150	3,8	12,4	38,9	283,3
Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	14,2	59,2
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	850	29,1	30,6	129,5	859,9
Полдник (5-ти разовое)					
Пирожок печеный с картофелем	100	12,1	12,4	36,4	300,6
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за прием пищи:	500	13,8	13,4	73,1	472,1
Ужин (5-ти разовое)					
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	0,8	0,1	1,7	12,7
Жаркое по-деревенски	150	11,0	19,5	17,7	286,6
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	58,0
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:	500	15,7	19,9	58,7	472,1
Ужин 2 (5-ти разовое)					
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	22,0	170,2
Всего за день:		89,1	92,8	387,7	2 731,1

Директор ООО "Ветера":



МЕНЮ

на 06 февраля 2026г.

12 день Прим прием пищи, наименование блюда 7-11 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г		
Завтрак (2х, 5-ти разовое)						
Каша овсяная молочная вязкая	200	10,5	9,9	37,8	267,4	ТТК №101
Бутерброд с сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338
Итого за прием пищи:	650	16,3	15,8	89,1	568,5	
Обед (2х, 5-ти разовое)						
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47
Фрикадельки мясные в соусе	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5	ТТК №60
Каша гречневая вязкая	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	850	34,3	31,1	128,4	873,2	
Полдник (5-ти разовое)						
Пирожок с морковью печеный	100	15,1	10,6	45,6	319,5	ТТК №145
Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	10,3	43,3	ТТК №549
Итого за прием пищи:	300	15,4	10,7	55,9	362,8	
Ужин (5-ти разовое)						
Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладкий)	200/50	16,9	15,8	46,5	364,2	ТТК №154
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	500	20,8	16,1	85,8	537,0	
Ужин 2 (5-ти разовое)						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2	
Всего за день:		94,1	79,2	381,2	2 611,7	

Директор ООО «Венера»

Зав. Производством:

12 день Прим прием пищи, наименование блюда 12-18 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г		
Завтрак (2х, 5-ти разовое)						
Каша овсяная молочная вязкая	250	13,1	13,3	47,2	334,2	ТТК №101
Бутерброд с сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338
Итого за прием пищи:	700	18,9	19,2	98,5	635,3	
Обед (2х, 5-ти разовое)						
Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47
Фрикадельки мясные в соусе	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4	ТТК №60
Каша гречневая вязкая	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	980	37,9	35,4	141,1	961,2	
Полдник (5-ти разовое)						
Пирожок с морковью печеный	150	22,7	12,2	68,4	479,3	ТТК №145
Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	10,3	43,3	ТТК №549
Итого за прием пищи:	350	23,0	12,3	78,7	522,6	
Ужин (5-ти разовое)						
Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладкий)	250/50	20,3	19,4	55,8	437,0	ТТК №154
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241
Хлеб пшеничный	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	600	27,9	20,0	119,5	724,7	
Ужин 2 (5-ти разовое)						
Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2	
Всего за день:		115,0	92,2	459,8	3 014,0	

