

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
«Киреевский центр образования
№2»

_____ В.А. Григоренко

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ

«Октябрьский центр образования»

_____ Н.А. Поликарпова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 10 дней (двухнедельное) для Лагеря с дневным
пребыванием
МКОУ «Октябрьский центр образования»
(Тульская обл., п.Октябрьский, ул.Ленина, д.18)

2024 год

Единое примерное двухнедельное цикличное меню для Лагеря с дневным пребыванием

Возрастная категория: с 7 лет и старше

Характеристика питающихся: без особенностей

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|-------------|--------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |

Понедельник, День 1

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 185 | 11,9 | 13,1 | 5,9 | 189,4 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| Пром. | Печенье шт. | 50 | 2,8 | 4 | 15,4 | 93,5 |
| Пром. | Абрикос | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Пром. | Бутерброд с шоколадным маслом | 50 | 0,1 | 0,6 | 12,6 | 115,4 |
| Итого за завтрак | | 615 | 23,5 | 21,8 | 73,5 | 628,7 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--|------------|-------------|-----------|--------------|--------------|
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 75 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-24с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью | 100 | 12,7 | 5,2 | 4 | 113,7 |
| 54-1хн-2020 | Компот из ягод | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Итого за обед | | 835 | 26,5 | 13 | 103,8 | 637,5 |

Полдник

| | | | | | | |
|----------------------|------------------|---------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| Пром. | Снежок | 450 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 246,6 |
| Пром. | Вафли «Ух-ты» | 0,38 | 8,2 | 10,3 | 15 | 185,7 |
| Пром. | Печенье Чоко Пай | 60 | 2,8 | 4 | 15,4 | 103,5 |
| Пром. | Сок | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Итого за ужин | | 710,38 | 214,1 | 16,1 | 37 | 556 |

| | | | | | |
|----------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| ИТОГО за день | 2145,98 | 261,4 | 53,9 | 252,6 | 1862,3 |
|----------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|

Вторник, День 2**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,7 | 5,2 | 35 | 209,9 |
| 54-23м-2020 | Биточек из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| | | | | | | 115,4 |
| Пром. | Бутерброд с маслом и сыром | 70 | 0,1 | 0,6 | 12,6 | |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 95 |
| Итого за завтрак | | 540 | 25,6 | 10,1 | 80,9 | 600 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|----------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|---------------|
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 50 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 10,67 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-31м-2020 | Печень по-строгановски | 90 | 15,7 | 10,2 | 14 | 140,60 |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| 54-32хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 |
| Итого за обед | | 750 | 35 | 24,4 | 95,8 | 671,77 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------|
| Пром. | Сок | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Пром. | Зефир в шоколаде | 50 | 0,2 | 5,2 | 11,8 | 121,4 |
| Пром. | Персик | 100 | 0,7 | 0,4 | 9,5 | 28,6 |
| Пром. | Шоколад «Альпен Голд» | 90 | 0,1 | 0,6 | 12,6 | 115,4 |
| Итого за полдник | | 880 | 14,9 | 14,9 | 114,7 | 702,9 |
| Итого за день | | 1640 | 261,5 | 41,1 | 198,2 | 1541,97 |

Среда, День 3**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 2,8 | 2,7 | 22,1 | 64,75 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Йогурт шт | 125 | 5,8 | 4,2 | 9,2 | 104,6 |
| | | | | | | 115,4 |
| Пром. | Бутерброд с маслом и сыром | 70 | 0,1 | 0,6 | 12,6 | |
| Итого за завтрак | | 565 | 38,6 | 18,3 | 72,1 | 613,95 |

Обед

| | | | | | | |
|--------------|--|-----|-------|-------|------|-------|
| 54-5з-2020 | Салат из овощей | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 110,4 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 90 | 15,31 | 14,86 | 3,51 | 208,9 |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |

| | | | | | | |
|----------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Итого за обед | | 810 | 29,51 | 31,16 | 74,31 | 667,7 |
|----------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|---------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| Пром. | Сок | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Пром. | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
| Пром. | Ацидолакт | 450 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 246,6 |
| Пром. | Батончик шоколадный | 50 | 0,1 | 0,6 | 12,6 | 115,4 |
| Итого за полдник | | 800 | 205,9 | 8,3 | 30,7 | 427,7 |
| Итого за день | | 2175 | 274,01 | 57,76 | 177,11 | 1709,35 |

Четверг, День 4

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1г-2020 | Макаронны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-23м-2020 | Биточек из курицы | 100 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Вафли «Боярушка» | 38 | 0,38 | 8,2 | 10,3 | 15 |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Итого за завтрак | | 480,38 | 25,48 | 17,4 | 76,4 | 462,7 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|-----------|--------------|
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 75 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 |
| 54-12м-2020 | Плов с говядиной | 220 | 30 | 8,9 | 36,5 | 346,1 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,3 | 75,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Итого за обед | | 805 | 41,1 | 16,8 | 90 | 675,7 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|------------------|----------------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром. | Персик | 100 | 0,9 | 0,1 | 9 | 43,2 |
| Пром. | Сок | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Пром. | Шоколад «Аленка» | 90 | 0,1 | 0,6 | 12,6 | 115,4 |
| Итого за полдник | | 390 | 201 | 1,7 | 21,8 | 178,8 |
| Итого за день | | 1675,38 | 267,58 | 35,9 | 188,2 | 1317,2 |

Пятница, День 5**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из куриного филе | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Печенье Чоко Пай | 60 | 2,8 | 4 | 15,4 | 103,5 |
| Итого за завтрак | | 500 | 23,8 | 12,8 | 70,4 | 486,7 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 |
| 54-25с-2020 | Суп гороховый | 250 | 8,2 | 3,5 | 18,7 | 138,7 |
| 54-10м-2020 | Капуста с куриным филе | 240 | 26,4 | 26,4 | 16 | 356,39 |
| 54-3гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| Итого за обед | | 810 | 40,6 | 33,9 | 74,6 | 714,19 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------|------------|----------------|
| Пром. | Черешня | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| Пром. | Батончик шоколадный | 50 | 0,1 | 0,6 | 12,6 | 115,4 |
| Пром. | Сок | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Итого за полдник | | 370 | 201,1 | 1,8 | 33 | 222,2 |
| Итого за день | | 1680 | 265,5 | 48,5 | 178 | 1423,09 |

Понедельник, День 6**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 50 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 10,67 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 140 | 19 | 25,3 | 3 | 294,75 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 95 |
| Пром. | Бутерброд с шоколадным маслом | 50 | 0,1 | 0,6 | 12,6 | 115,4 |
| Итого за завтрак | | 470 | 26,9 | 29,8 | 45,1 | 616,22 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-24с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-21м-2020 | Тефтели паровые из кур.филе | 90 | 13,01 | 13,17 | 7,28 | 199,7 |
| 54-1хн-2020 | Компот из ягод | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Итого за обед | | 810 | 32,41 | 28,47 | 111,28 | 831 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|---------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| Пром. | Сок | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Пром. | Персик | 100 | 0,9 | 0,1 | 9 | 43,2 |
| Пром. | Конфета | 80 | 8,2 | 10,3 | 15 | 742,8 |
| Итого за полдник | | 380 | 209,1 | 11,4 | 24,2 | 806,2 |
| Итого за день | | 1660 | 268,41 | 69,67 | 180,58 | 2253,42 |

Вторник, День 7**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 54-1г-2020 | Макаронны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Печенье штучное | 50 | 2,8 | 4 | 15,4 | 93,5 |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| Итого за завтрак | | 520 | 28,7 | 13,3 | 86,4 | 565 |

Обед

| | | | | | | |
|--------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|------|-------|
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 75 | 1 | 3,4 | 5,7 | 57,1 |
| 54-21с-2020 | Суп картофельный с рыбой (минтай) | 250 | 10,5 | 3,1 | 18,2 | 143,2 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | 90 | 15,31 | 14,86 | 3,51 | 208,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| 54-32хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 |

| | | | | | | | |
|-------|----------------|-------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| | | Итого за обед | 825 | 35,61 | 27,06 | 104,21 | 803,7 |
| | | Полдник | | | | | |
| Пром. | Ряженка | 450 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 246,6 | |
| Пром. | Тулский пряник | 140 | 2,8 | 4 | 15,4 | 393,5 | |
| Пром. | Абрикос | 100 | 0,9 | 0,1 | 9 | 43,2 | |
| Пром. | Сок | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | |
| | | Итого за полдник | 890 | 209,1 | 11,5 | 32,2 | 703,5 |
| | | Итого за день | 2235 | 273,41 | 51,86 | 222,81 | 2072,2 |

Среда, День 8

Завтрак

| | | | | | | | |
|-------------|----------------------------|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 | |
| 54-2м-2020 | Гуляш из куриного филе | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 | |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 75 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | |
| | | Итого за завтрак | 545 | 28,5 | 10,7 | 70,7 | 493,1 |

Обед

| | | | | | | | |
|--------------|------------------------------|----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 54-16з-2020 | Винегрет | 80 | 1 | 3,4 | 5,7 | 57,1 | |
| 54-25с-2020 | Суп гороховый | 250 | 8,2 | 3,5 | 18,7 | 138,7 | |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | |
| 54-21м-2020 | Тефтели паровые из кур. филе | 90 | 13,01 | 13,17 | 7,28 | 199,7 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 78,2 | |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 | |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 | |
| | | Итого за обед | 830 | 29,91 | 26,17 | 87,98 | 725,9 |

Полдник

| | | | | | | | |
|-------|------------------|-------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| Пром. | Сок | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | |
| Пром. | Вафли «Боярушка» | 38 | 0,38 | 8,2 | 10,3 | 15 | |
| Пром. | Виноград | 100 | 0,6 | 0,2 | 23,6 | 98,6 | |
| | | Итого за полдник | 300,38 | 200,98 | 9,4 | 34,1 | 133,8 |
| | | Итого за день | 1675,38 | 259,39 | 46,27 | 192,78 | 1352,8 |

Четверг, День 9

Завтрак

| | | | | | | | |
|-------------|----------------------------|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 | |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 2,8 | 2,7 | 22,1 | 64,75 | |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | |
| Пром. | Йогурт шт | 125 | 5,8 | 4,2 | 9,2 | 104,6 | |
| Пром. | Бутерброд с маслом и сыром | 70 | 0,1 | 0,6 | 12,6 | 115,4 | |
| | | Итого за завтрак | 565 | 38,6 | 18,3 | 72,1 | 613,95 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 110,4 |
| 54-12м-2020 | Плов с говядиной | 220 | 30 | 8,9 | 36,5 | 346,1 |
| 54-4хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,3 | 75,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Итого за обед | | 790 | 42,2 | 22,9 | 100,3 | 748,1 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------|
| Пром. | Нектарин | 100 | 0,9 | 0,1 | 9 | 43,2 |
| Пром. | Вафли «Ух-ты» | 0,38 | 8,2 | 10,3 | 15 | 185,7 |
| Пром. | Печенье Чоко Пай | 60 | 2,8 | 4 | 15,4 | 103,5 |
| Пром. | Сок | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Итого за полдник | | 360,38 | 211,9 | 15,4 | 39,6 | 352,6 |
| Итого за день | | 1715,38 | 292,7 | 56,6 | 212 | 1714,65 |

Пятница, День 10

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| 54-1г-2020 | Макаронны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-13р-2020 | Котлета рыбная любительская (треска) | 90 | 11,6 | 3,5 | 5,5 | 99,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Итого за завтрак | | 470 | 19,5 | 8,8 | 59,6 | 395,7 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 50 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 10,67 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 |
| 54-10м-2020 | Капуста куриным филе | 240 | 26,4 | 26,4 | 16 | 356,39 |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Итого за обед | | 800 | 37,6 | 34,5 | 68,5 | 681,76 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------|
| Пром. | Сок | 200 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| Пром. | Черешня | 100 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| Пром. | Печенье шт. | 50 | 2,8 | 4 | 15,4 | 93,5 |
| Пром. | Йогурт | 450 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 246,6 |
| Итого за полдник | | 820 | 209,2 | 11,6 | 43,4 | 446,9 |
| Итого за день | | 2090 | 266,3 | 54,9 | 171,5 | 1524,36 |