

Заведующий МКДОУ «Детский сад №12

УТВЕРЖДАЮ

«Колокольчик»

Пономарева Т.А.

14.04.2025г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет/3 - 6 лет/

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак	Макароны сладкие.	100/120	3,145	4,455	24,938	154,42	204
	Чай	150/200	0,2	0,051	6,051/7,048	25,4/29,38	392
	Бутерброд с маслом.	30/40	2,29/3,045	7,47/8,585	15,334/ 20,432	139,04/172,92	3
итого за завтрак		280/360	5,635/6,39	11,976/13,091	46,323/ 52,418	318,86/ 356,72	
обед	Суп перловый с мясом птицы	150/200	5,33/ 5,97	3,03/ 3,59	22,68	109,3/116,9	86
	Масса голубцовая с мясом птицы и сметаной	180	15,079/ 16,281	2,564/ 2,964	22,56/ 22,62	148,97/ 157,78	336
	Компот из сухофруктов	150/200	0,198/ 0,242	0,009/ 0,111	12,289/ 14,466	56,75/ 67,15	372
	Хлеб	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	66/82,5	1
итого за обед		530/630	23,247/ 25,793	6,083/ 7,265	71,209/ 76,866	381,02/ 424,33	
полдник	Каша пшеничная молочная.	150/200	7,815/ 9,265	7,665/ 9,265	29,662/ 33,009	221,66/ 255,14	93
	Какао	150/200	3,142/ 4,592	3,375/ 4,975	12,995/ 15,345	94,58/ 124,08	397
	Булка	30/40	2,25/3	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	1
итого за полдник		330/440	13,207/ 16,857	11,91/ 15,4	57,927/ 68,714	395,44/ 484,82	
Итого за день:		1130/ 1430	42,089/ 49,04	29,969/ 35,756	175,459/ 197,998	1095,32/ 1265,87	

День 2							
завтрак	Каша пшенная молочная	150/200	7,24/8,7	8,1/11,35	27,39/32,74 7	209,88/266,28	93
	Кофейный напиток	150/200	2,999/4,449	3,225/4,825	11,26/ 13,61	85,82/115,32	395
	Бутерброд с маслом	30/40	2,25/3 0,045/0,05	0,87/1,16 7,425/8,25	15,27/20,36 0,07/0,08	79,2/105,6 67,32/74,8	3
итого за завтрак		360/440	12,534/ 16,199	19,62/ 25,585	53,99/ 66,797	442,22/ 562	
обед	Рассольник с мясом птицы и сметаной.	150/200	5,448/9,44	4,448/5,308	16,946/ 17,006	125,12/135,88	73
	Картофель тушеный с мясом.	150/180	15,385/ 16,54	4,205/5,13	34,334/ 34,342	230,2/243,37	302
	Компот из сухофруктов	150/200	0,198/ 0,242	0,009/ 0,011	11,292/ 12,472	52,77/59,19	372
	Хлеб	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	66/82,5	1
итого за обед		490/630	23,671/ 29,522	9,142/ 11,049	76,252/ 80,92	474,09/ 520,94	
полдник	Оладьи	120/150	5,907	12,12	36,442/ 38,351	276,53/ 284,49	86
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	401
итого за полдник		320/350	11,507	18,52	44,642/ 46,551	388,53/ 396,49	
Итого за день:		1170/1420	47,712/ 57,228	47,282/ 55,154	174,884/ 194,268	1 304,84/ 1 479,43	
...							

Неделя 1							
----------	--	--	--	--	--	--	--

День 3							
завтрак	Каша манная молочная	150/200	6,425/ 7,885	7,475/ 10,725	25,722/ 30,082	192,46/ 244,88	93
	Какао	150/200	3,142/ 9,184	10,179/ 12,951	11,998/ 15,345	90,6/ 124,08	397
	Бутерброд с маслом	30/40	2,25/3 0,045/0,05	0,87/1,16 7,425/8,25	15,27/20,36 0,07/0,08	79,2/105,6 67,32/74,8	3
итого за завтрак		360/440	11,862/ 20,199	25,949/ 33,086	53,06/ 65,867	429,58/ 549,36	
обед	Суп крестьянский с мясом птицы и сметаной	150/200	6,25/6,89	4,765/ 5,325	23,615	141,1/152,185	86
	Вермишелевая запеканка из мяса с соусом	150/180	17,37/ 18,52	9,079/ 9,179	30,593	273,05/282,8	285
	Компот из сухофруктов	150/200	0,198/ 0,242	0,009/ 0,011	11,292/ 12,472	52,77/59,19	372
	Хлеб	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	66/82,5	1
итого за обед		490/630	26,458/ 28,952	14,333/ 15,115	79,18/ 83,78	532,92/576,675	
полдник	Сырники	100	19,317	19,362	21,034/ 22,031	338,07/342,05	239
	Кисель	200	-	-	26,459	97,86	376
итого за полдник		300	19,317	19,362	47,493/ 48,49	435,93/ 439,91	
Итого за день:		1150/ 1370	57,637/ 68,468	59,644/ 67,563	179,733/ 198,137	1398,43/ 1565,945	
...							

Неделя 1							
----------	--	--	--	--	--	--	--

День 4							
завтрак	Каша молочная «Дружба»	150/200	6,185/ 7,645	7,675/ 10,925	24,885/ 28,248	192,08/ 240,52	93
	Кофейный напиток	150/200	2,999/ 4,449	3,225/ 4,825	11,26/ 15,604	85,82/ 123,28	395
	Бутерброд с маслом	30/40	2,25/3 0,045/0,05	0,87/1,16 7,425/8,25	15,27/20,36 0,07/0,08	79,2/105,6 67,32/74,8	3
итого за завтрак		330/440	11,479/ 15,144	19,195/ 25,16	51,485/ 64,292	424,42/ 544,2	
обед	Суп домашний со сметаной	150/200	6,305/ 6,945	4,875/ 5,435	23,595	158,1/ 166,1	138
	Бефстроганов с макаронами	60/65 120	8,741/9,541 3,145	12,34/13,42 4,455	3,937 20,95	158,25/161,68 138,5	278 204
	Компот из сухофруктов	150/200	0,198/ 0,242	0,009/ 0,011	11,49/ 14,466	52,77/67,15	372
	Хлеб	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	66/82,5	1
итого за обед		520/635	21,029/ 23,173	22,24/ 23,921	73,652/ 80,048	573,62/ 615,93	
полдник	Каша гречневая сладкая.	120/150	3,805	5,115	23,655	151,2	168
	Чай.	150/200	0,2	0,051	7,048/8,045	29,38/33,36	392
	Булка.	30/40	2,25/3	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	1
итого за полдник		300/ 390	6,255/ 7,005	6,036/ 6,326	45,973/ 52,06	259,78/ 290,16	
Итого за день:		1150/ 1 465	38,763/ 45,322	47,471/ 55,407	171,11/ 196,4	1257,82/ 1450,29	

Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	6,825/ 8,28	8,495/ 10,92	22,962/ 27,314	195,26/ 240,2	93
	Какао	150/200	3,142/4,59 2	3,375/ 4,975	11,998/ 15,345	90,6/ 124,08	397
	Бутерброд с маслом	30/40	2,25/3 0,045/0,05	0,87/1,16 7,425/8,25	15,27/20,36 0,07/0,08	79,2/105,6 67,32/74,8	3
итого за завтрак		330/440	12,262/ 15,922	20,165/ 25,305	50,3/ 63,099	432,38/ 544,68	
обед	Борщ с мясом птицы и сметаной	150/200	6,325/ 6,965	4,604/ 5,164	16,89	130,75/ 138,35	56
	Котлета с картофельным пюре	60/65 140	14,374/ 15,174	22,875/ 23,955	44,8	455,89/ 468,84	282 321
	Компот из сухофруктов	150/200	0,198/ 0,242	0,009/ 0,011	11,292/ 12,472	52,77/59,19	372
	Хлеб	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	66/82,5	1
итого за обед		540/655	23,537/ 25,681	27,968/ 29,73	86,662/ 91,262	705,41/ 748,88	
полдник	Суфле манное	120	6,645	10,342	31,742	242,04	318
	Чай	150/200	0,2	0,051	7,248/ 8,045	29,38/ 33,36	392
итого за полдник		270/320	6,845	10,393	38,99/ 39,787	271,42/ 275,4	
Итого за день:		1140/1415	42,644/ 48,448	58,526/ 65,428	175,952/ 194,148	1409,21/ 1568,96	
...							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
завтрак	Каша гречневая сладкая.	150/200	5,06/5,065	4,62/5,445	24,872/24,88	155,12/162,6	168
	Чай	150/200	0,2	0,051	8,045	33,36	392
	Бутерброд с маслом	30/40	2,29/3,045	7,47/ 8,585	15,334/ 20,432	139,04/ 172,92	3
итого за завтрак		330/440	7,55/8,31	12,141/ 14,081	48,251/ 53,357	327,52/ 368,88	
обед	Суп харчо с мясом	150/200	4,54/ 5,18	2,919/ 3,479	13,915	98,32/ 105,92	86
	Масса голубцовая с мясом птицы и сметаной.	180	15,079/ 16,281	2,564/ 2,964	22,56/ 22,62	148,97/ 157,78	336
	Компот из сухофруктов	150/200	0,198/ 0,242	0,009/ 0,011	11,292/ 13,469	52,77/ 63,17	372
	Хлеб	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	66/82,5	1
итого за обед		520/630	22,457/ 25,003	5,972/ 7,054	61,447/ 67,104	366,06/ 409,37	
полдник	Каша манная молочная	150/200	7,815/ 9,265	7,665/ 9,265	29,662/ 33,009	221,66/ 255,14	93
	Какао	150/200	3,142/ 4,592	3,375/ 4,975	11,001/ 14,348	86,62/ 120,1	397
	Булка	30/40	2,25/3	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	1
итого за полдник		330/440	13,207/ 16,857	11,91/ 15,4	55,933/ 67,717	387,48/ 480,84	
Итого за день:		1180/ 1510	43,214/ 50,17	30,023/ 36,535	165,631/ 188,178	1 081,06/ 1 259,09	

День 7							
завтрак	Каша рисовая молочная	150/200	6,04/ 7,495	7,45/ 9,875	30,787/ 35,139	212,86/ 257,8	93
	Кофейный напиток	150/200	2,999/ 4,548	3,225/ 4,825	12,257/ 15,604	89,8/ 123,28	395
	Бутерброд с маслом	30/40	2,29/3,045	7,47/ 8,585	15,334/ 20,432	139,04/ 172,92	3
итого за завтрак		330/440	11,329/ 15,088	18,145/ 23,285	58,378/ 71,175	441,7/ 554	468,84
обед	Свекольник с мясом птицы и сметаной	150/200	5,37/ 6,01	3,07/ 3,63	16,06	109,3/ 116,9	58
	Биточки с картофельным пюре	60/65 140	14,374/ 15,174	22,875/ 23,955	44,8	455,89/ 468,84	282 321
	Компот из сухофруктов	150/200	0,198/ 0,242	0,009/ 0,011	12,289/ 14,466	56,75/ 67,15	372
	Хлеб	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	66/82,5	1
итого за обед		540/655	22,582/ 24,726	26,434/ 28,196	86,829/ 92,426	687,94/ 735,39	
полдник	Блины	120/150	5,907	12,12	36,442/ 38,351	276,53/284,49	86
	Чай	150/200	0,2	0,051	6,051/ 7,048	25,4/29,38	392
итого за полдник		270/350	6,107	12,171	42,493/ 45,399	301,93/ 313,87	
Итого за день:		1140/ 1445	40,018/ 45,921	56,75/ 63,652	187,7/ 209	1431,57/ 1603,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
завтрак	Суп вермишелевый молочный	150/200	5,202/ 7,073	8,188/ 10,657	16,616/ 23,786	161,3/219,79	93
	Какао	150/200	3,142/ 4,592	3,375/ 4,975	11,988/ 15,345	90,6/ 124,08	397
	Бутерброд с маслом	30/40	2,295/ 3,055	8,295/ 10,235	15,342/ 20,448	146,52/ 187,88	3
итого за завтрак		330/440	10,639/ 14,72	19,858/ 25,867	43,956/ 59,579	398,42/ 531,75	
обед	Рассольник с мясом птицы и сметаной.	150/200	5,448/9,44	4,448/5,308	16,946/ 17,006	125,12/135,88	73
	Плов рисовый с мясом	150/180	14,47/ 15,63	4,59/ 6,34	33,322/ 33,338	231,32/ 251,93	10
	Компот из сухофруктов	150/200	0,198/ 0,242	0,009/ 0,011	12,289/ 14,466	56,75/ 67,15	372
	Хлеб	40/50	2,64/ 3,3	0,48/ 0,6	13,68/ 17,1	66/82,5	1
итого за обед		490/630	22,756/ 28,612	9,527/ 12,259	76,237/ 81,91	479,19/ 537,46	
полдник	Творожный пудинг.	120	19,281	16,084	14,338	283,49	235
	Кисель.	200	-	-	26,459	97,86	376
итого за полдник		320	19,281	16,084	40,797	381,35	
Итого за день:		1140/ 1390	52,676/ 62,613	45,469/ 54,21	160,99/ 182,286	1 258,96/ 1 450,56	

День 9							
завтрак	Каша гречневая молочная	150/200	6,885/ 8,34	7,935/ 10,36	22,485/ 25,84	185,44/ 226,34	93
	Кофейный напиток	150/200	2,999/ 4,449	3,225/ 4,825	11,26/ 14,607	85,82/ 119,3	395
	Бутерброд с маслом	30/40	2,295/ 3,05	8,295/ 9,41	15,342/ 20,44	146,52/ 180,4	3
итого за завтрак		330/440	12,179/ 15,839	19,455/ 24,595	49,087/ 60,887	417,18/ 526,04	
обед	Суп гороховый с мясом птицы	150/200	8,57/9,21	3,41/3,97	21,44	144,9/152,5	86
	Рыба тушеная в сметане с тушеным картофелем	130 150/180	24,765 15,385	14,229 4,205	33,04 34,334	361,29 230,2	246 302
	Компот с/ф	150/200	0,198/ 0,242	0,009/ 0,011	12,289/ 14,466	56,75/ 67,15	372
	Хлеб	40/50	2,64/ 3,3	0,48/ 0,6	13,68/ 17,1	66/82,5	1
итого за обед		620/760	51,558/ 52,902	22,333/ 23,015	114,783/ 120,38	859,14/ 893,64	
полдник	Каша рисовая сладкая.	120/15	2,03/2,035	3,51/4,335	26,693/ 29,692	145,06/ 164,48	168
	Чай.	150/200	0,2	0,051	7,048/8,045	29,38/33,36	392
	Булка.	30/40	2,25/3	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	1
итого за полдник		300/390	4,48/ 5,235	4,431/ 5,546	49,011/ 58,097	253,64/ 303,44	
Итого за день:		1 250/ 1 590	68,217/ 73,976	46,219/ 53,156	212,881/ 239,364	1 529,96/ 1 723,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
завтрак	Каша пшенная молочная	150/200	6,665/ 8,1	7,935/ 9,532	24,922/ 29,266	196,46/233,92	93
	Какао	150/200	3,142/ 4,592	3,375/ 4,975	11,998/ 15,345	90,6/ 124,08	397
	Бутерброд с маслом	30/40	2,29/ 3,045	7,47/ 8,585	15,334/ 20,432	139,04/ 172,92	3
итого за завтрак		330/440	12,097/ 15,737	18,78/ 23,092	52,244/ 65,043	426,1/ 530,92	
обед	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	150/220	6,029/ 6,721	4,434/6,334	14,69/14,75	119,84/130,6	61
	Гуляш из печени с макаронами	70 120	17,626	6,665	27,387	241,81	277 204
	Компот из сухофруктов	150/200	0,198/ 0,242	0,009/ 0,011	12,289/ 14,466	56,75/ 67,15	372
	Хлеб	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/ 17,1	66/82,5	1
итого за обед		530/ 640	26,493/ 27,889	11,588/ 13,61	68,046/ 73,703	484,4/ 522,06	
полдник	Омлет	120	8,705	15,48	4,134	193,09	216
	Чай	150/200	0,2	0,051	7,048/ 8,045	29,38/ 33,36	392
	Булка	30/40	2,25/3	0,87/ 1,16	15,27/ 20,36	79,2/105,6	1
итого за полдник		300/360	11,155/ 11,905	16,401/ 16,691	26,452/ 32,539	301,67/ 332,05	
Итого за день:		1160	49,745/ 55,531	46,769/ 53,393	146,742/ 171,285	1 212,17/ 1 385,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10/10							
завтрак	Каша пшенная молочная	150/200	6,665/ 8,1	7,935/ 9,532	24,922/ 29,266	196,46/233,92	93
	Какао	150/200	3,142/ 4,592	3,375/ 4,975	11,998/ 15,345	90,6/ 124,08	397
	Бутерброд с маслом	30/40	2,29/ 3,045	7,47/ 8,585	15,334/ 20,432	139,04/ 172,92	3
итого за завтрак		330/440	12,097/ 15,737	18,78/ 23,092	52,244/ 65,043	426,1/ 530,92	
обед	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	150/220	6,029/ 6,721	4,434/6,334	14,69/14,75	119,84/130,6	61
	Гуляш из печени с макаронами	70 120	17,626	6,665	27,387	241,81	277 204
	Компот из сухофруктов	150/200	0,198/ 0,242	0,009/ 0,011	12,289/ 14,466	56,75/ 67,15	372
	Хлеб	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/ 17,1	66/82,5	1
итого за обед		530/ 640	26,493/ 27,889	11,588/ 13,61	68,046/ 73,703	484,4/ 522,06	
полдник	Яйцо отварное	50	6,35	5,45	0,35	78,5	213
	Чай	150/200	0,2	0,051	7,048/ 8,045	29,38/ 33,36	392
	Булка	30/40	2,25/3	0,87/ 1,16	15,27/ 20,36	79,2/105,6	1
итого за полдник		230/290	8,8/9,55	6,371/ 6,661	22,668/ 28,755	187,08/ 217,46	
Итого за день:		1090/ 1370	47,39/ 53,176	36,739/ 43,363	142,958/ 167,501	1 097,58/ 1 270,44	

День 9/9							
завтрак	Каша гречневая молочная	150/200	6,885/ 8,34	7,935/ 10,36	22,485/ 25,84	185,44/ 226,34	93
	Кофейный напиток	150/200	2,999/ 4,449	3,225/ 4,825	11,26/ 14,607	85,82/ 119,3	395
	Бутерброд с маслом	30/40	2,295/ 3,05	8,295/ 9,41	15,342/ 20,44	146,52/ 180,4	3
итого за завтрак		330/440	12,179/ 15,839	19,455/ 24,595	49,087/ 60,887	417,18/ 526,04	
обед	Суп гороховый с мясом птицы	150/200	8,57/9,21	3,41/3,97	21,44	144,9/152,5	86
	Котлета рыбная с тушеным картофелем	70 150/180	18,12 15,385	8,761 4,205	12,128 34,334	199,56 230,2	248 302
	Компот с/ф	150/200	0,198/ 0,242	0,009/ 0,011	12,289/ 14,466	56,75/ 67,15	372
	Хлеб	40/50	2,64/ 3,3	0,48/ 0,6	13,68/ 17,1	66/82,5	1
итого за обед		560/700	44,913/ 46,257	16,865/ 17,547	93,871/ 99,468	697,41/ 731,91	
полдник	Каша рисовая сладкая.	120/15	2,03/2,035	3,51/4,335	26,693/ 29,692	145,06/ 164,48	168
	Чай.	150/200	0,2	0,051	7,048/8,045	29,38/33,36	392
	Булка.	30/40	2,25/3	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	1
итого за полдник		300/390	4,48/ 5,235	4,431/ 5,546	49,011/ 58,097	253,64/ 303,44	
Итого за день:		1190/ 1530	61,572/ 67,331	40,751/ 47,688	191,969/ 218,452	1 368,23/ 1 561,39	

День 2/2							
завтрак	Каша пшенная молочная	150/200	7,24/8,7	8,1/11,35	27,39/32,74 7	209,88/266,28	93
	Кофейный напиток	150/200	2,999/4,449	3,225/4,825	11,26/ 13,61	85,82/115,32	395
	Бутерброд с маслом	30/40	2,25/3 0,045/0,05	0,87/1,16 7,425/8,25	15,27/20,36 0,07/0,08	79,2/105,6 67,32/74,8	3
итого за завтрак		360/440	12,534/ 16,199	19,62/ 25,585	53,99/ 66,797	442,22/ 562	
обед	Рассольник с мясом птицы и сметаной.	150/200	5,448/9,44	4,448/5,308	16,946/ 17,006	125,12/135,88	73
	Картофель тушеный с мясом.	150/180	15,385/ 16,54	4,205/5,13	34,334/ 34,342	230,2/243,37	302
	Компот из сухофруктов	150/200	0,198/ 0,242	0,009/ 0,011	11,292/ 12,472	52,77/59,19	372
	Хлеб	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	66/82,5	1
итого за обед		490/630	23,671/ 29,522	9,142/ 11,049	76,252/ 80,92	474,09/ 520,94	
полдник	Оладьи	120/150	5,907	12,12	36,442/ 38,351	276,53/ 284,49	86
	Кисель	200	-	-	26,459	97,86	376
итого за полдник		320/350	5,907	12,12	62,901/ 64,81	374,39/ 382,35	
Итого за день:		1170/1420	42,112/ 51,628	40,882/ 48,754	193,143/ 212,527	1 290,7/ 1 465,29	
...							

День 3/3							
завтрак	Каша манная молочная	150/200	6,425/ 7,885	7,475/ 10,725	25,722/ 30,082	192,46/ 244,88	93
	Какао	150/200	3,142/ 9,184	10,179/ 12,951	11,998/ 15,345	90,6/ 124,08	397
	Бутерброд с маслом	30/40	2,25/3 0,045/0,05	0,87/1,16 7,425/8,25	15,27/20,36 0,07/0,08	79,2/105,6 67,32/74,8	3
итого за завтрак		360/440	11,862/ 20,199	25,949/ 33,086	53,06/ 65,867	429,58/ 549,36	
обед	Суп крестьянский с мясом птицы и сметаной	150/200	6,25/6,89	4,765/ 5,325	23,615	141,1/152,185	86
	Вермишелевая запеканка из мяса с соусом	150/180	17,37/ 18,52	9,079/ 9,179	30,593	273,05/282,8	285
	Компот из сухофруктов	150/200	0,198/ 0,242	0,009/ 0,011	11,292/ 12,472	52,77/59,19	372
	Хлеб	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	66/82,5	1
итого за обед		490/630	26,458/ 28,952	14,333/ 15,115	79,18/ 83,78	532,92/576,675	
полдник	Сырники	100	19,317	19,362	21,034/ 22,031	338,07/342,05	239
	Чай	150/200	0,2	0,051	7,048/8,045	29,38/33,36	392
итого за полдник		250/300	19,517	19,413	28,082/ 30,076	367,45/ 375,41	
Итого за день:		1100/1370	57,837/ 68,668	59,695/ 67,614	160,322/ 179,723	1 329,95/ 1 501,445	
...							