

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет на осенний-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 день</b>							
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	94
	Чай с повидлом, (сахаром)	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>432</b>	<b>3,65</b>	<b>9,21</b>	<b>46,41</b>	<b>319,9</b>	
<b>2- й ЗАВТРАК 10.00</b>	Фрукты и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
<b>Итого за 2 й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи (свежие)солёные помидоры	60	0,66	0,06	0,84	78	п/п
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Рыба припущенная	80/5	14,03	1,90	0,25	74	244
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,39	321
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,8	76	399
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>23,29</b>	<b>9,46</b>	<b>68,1</b>	<b>537,59</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный	80/5	9,81	3,15	1,75	75	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Какао молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Печенье (бисквит)	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
<b>Итого за полдник</b>		<b>315</b>	<b>17,31</b>	<b>11,94</b>	<b>47,63</b>	<b>373</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1562</b>	<b>44,65</b>	<b>31,01</b>	<b>171,94</b>	<b>1274,49</b>	

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет на осенний-зимний период

	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки ,г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 день ВТОРНИК 1 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
	Чай с сахаром (повидлом)	180	0,06	0,02	9,99	40	391,392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	6,35	49,4	п/п
	Сыр порциями (Российский)	15	3,48	4,43	0	54	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>444</b>	<b>13,08</b>	<b>10,9</b>	<b>84,75</b>	<b>440,7</b>	
<b>2 -й ЗАВТРАК 10.00</b>	Ряженка	100	2,9	3,2	4,1	57	п/п
<b>Итого за 2 й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>4,1</b>	<b>57</b>	
	Овощи (свежие) соленые огурцы	60	0,48	0,06	21,02	7,8	п/п
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
	Макароны отварные	130	4,78	3,91	22,91	145,99	204,317
	Котлета рубленая из птицы	80	12,42	11,85	13,46	212	305
	Соус сметанный с луком	30	0,42	1,4	1,75	22,23	354
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	391,392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>23,25</b>	<b>22,43</b>	<b>96,41</b>	<b>622,42</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога	100/20	18,69	12,67	11,40	234	231
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	396
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>21,34</b>	<b>14,46</b>	<b>30,23</b>	<b>336</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1564</b>	<b>60,57</b>	<b>50,99</b>	<b>215,49</b>	<b>1456,12</b>	

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет на осенний-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
<b>3 день СРЕДА 1 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	94
	Чай с лимоном	180	0,08	0,02	8,52	34,8	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,20	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>432</b>	<b>9,58</b>	<b>9,61</b>	<b>45,83</b>	<b>324,1</b>	
<b>2 й ЗАВТРАК 10.00</b>	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
<b>Итого за 2 й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,0	52,44	20
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,39	321
	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Соус белый со сметаной и луком	30	0,42	1,4	1,75	22,23	354
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,3	382
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>21,93</b>	<b>21,85</b>	<b>93,7</b>	<b>678,56</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Блинчики	100/20	6,52	3,71	40,47	221	447
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>12</b>	<b>8,59</b>	<b>49,54</b>	<b>323</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1572</b>	<b>43,91</b>	<b>40,45</b>	<b>198,87</b>	<b>1369,66</b>	

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет осенний-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>4 день</b>							
<b>ЧЕТВЕРГ 1 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с пшениной крупой	200	5,79	5,93	18,57	146,8	94
	Чай с повидлом (сахаром)	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>432</b>	<b>9,44</b>	<b>10,07</b>	<b>48,56</b>	<b>334,5</b>	
<b>2 й ЗАВТРАК 10.00</b>	Соки фруктовые и ягодные	100	0,56	0	12,36	51	п\п
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п\п
<b>Итого за 2 й завтрак</b>		<b>30</b>	<b>2,81</b>	<b>5,4</b>	<b>32,76</b>	<b>195</b>	
<b>Итого за обед</b>	Салат из капусты	60	0,84	4,8	5,41	52,43	20
	Рассольник Ленинградский	200	2,1	5,1	16,59	120,75	76
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,0	20,52	145,5	314
	Тефтеля рыбная тушеная	80	10,15	4,21	10,67	121	261
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
			<b>710</b>	<b>21,17</b>	<b>19,79</b>	<b>88,2</b>	<b>617,68</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	215
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Винегрет	50	0,68	3,08	4,22	474	45
	<b>Итого за полдник</b>		<b>335</b>	<b>12,45</b>	<b>19,08</b>	<b>29,7</b>	<b>7678</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1507</b>	<b>45,87</b>	<b>54,34</b>	<b>199,22</b>	<b>1914,18</b>	

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет на осенний-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки ,г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>5 день ПЯТНИЦА 1 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	94
	Чай с сахаром (повидлом)	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>432</b>	<b>9,56</b>	<b>9,61</b>	<b>47,3</b>	<b>329,3</b>	
<b>2 й ЗАВТРА 10.00</b>	Плоды и ягоды свежие банан (яблоко)	100	1,5	0,5	21	95	368
<b>Итого за 2 й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи (свежие) соленые помидоры	60	0,66	0,06	0,84	78	п/п
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
	Жаркое по- домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	276
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>33,67</b>	<b>12,74</b>	<b>117,61</b>	<b>639,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога	100/20	17,54	12,05	17,15	247	237
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>22,44</b>	<b>19,24</b>	<b>56,38</b>	<b>493</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1562</b>	<b>67,17</b>	<b>42,09</b>	<b>242,29</b>	<b>1556,4</b>	

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет на осенний-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>6 день</b>							
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	94
	Чай с повидлом (сахаром)	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Сыр твердый	15	3,48	4,43	36	132	7
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>6,34</b>	<b>8,47</b>	<b>77,58</b>	<b>296,2</b>	
<b>2 й ЗАВТРАК 10.00</b>	Фрукты и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за 2 й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи свежие или соленые (огурец)	60	0,48	0,06	21,02	7,8	п/п
	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Пудинг рыбный запеченный	110	13	7,60	9,63	159	269
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,39	321
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,8	76	399
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>22,08</b>	<b>15,16</b>	<b>97,66</b>	<b>552,39</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	0,5	48,5	п/п
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>10,83</b>	<b>11,49</b>	<b>26,26</b>	<b>265,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1567</b>	<b>39,65</b>	<b>35,52</b>	<b>211,3</b>	<b>1158,09</b>	

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет на осенний-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
<b>7 день</b>							
<b>ВТОРНИК 2 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	94
	Чай с лимоном	180	0,08	0,02	8,52	34,8	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	6,35	49,4	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>434</b>	<b>9,71</b>	<b>9,63</b>	<b>46,5</b>	<b>329,3</b>	
<b>2 й ЗАВТРАК 10.00</b>	Фрукты и ягоды свежие банан (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
<b>Итого за 2 й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи (свежие) соленые помидоры	60	0,66	0,06	0,84	78	п/п
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
	Плов из птицы	210	20,30	17,0	3,69	377	304
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>26,44</b>	<b>22,27</b>	<b>56,8</b>	<b>751,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	215
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
	Ряженка	180	5,22	5,76	7,38	102,6	п/п
<b>Итого за полдник</b>		<b>295</b>	<b>14,99</b>	<b>24,62</b>	<b>29,29</b>	<b>403,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1519</b>	<b>52,64</b>	<b>57,02</b>	<b>153,59</b>	<b>1579</b>	

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет на осенний-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки,г	Жиры,г	Углевод ы, г		
<b>8 день СРЕДА 2 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
	Чай с повидлом (сахаром)	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>432</b>	<b>9,57</b>	<b>10,07</b>	<b>47,91</b>	<b>336,5</b>	
<b>2 й ЗАВТРАК 10.00</b>	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Итого за 2 й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Итого за обед</b>	Суп картофельный с чечевицей	200	5,43	4,26	14,33	117,4	81
	Котлета рубленая	80/5	12,44	9,24	12,56	183	282
	Капуста тушеная	150	2,76	4,84	10,79	97,8	336
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
			<b>655</b>	<b>24,14</b>	<b>19,02</b>	<b>72,69</b>	<b>576,2</b>
<b>Итого за полдник</b>	Вареники ленивые (отварные)	100/10	14,79	7,42	24,83	223	229/230
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	396
			<b>290</b>	<b>17,44</b>	<b>9,21</b>	<b>43,66</b>	<b>325</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1477</b>	<b>51,55</b>	<b>38,7</b>	<b>174,06</b>	<b>1281,7</b>	



Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет на осенний-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>9 день</b>							
<b>ЧЕТВЕРГ 2 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,81	5,07	16,83	132,4	94
	Чай с сахаром (повидлом)	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями (сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>432</b>	<b>8,4</b>	<b>9,21</b>	<b>47,05</b>	<b>320,1</b>	
<b>2 й ЗАВТРАК 10.00</b>	Кефир	100	4,65	3	5,8	44	401
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
<b>Итого за 2 й завтрак</b>		<b>130</b>	<b>6,9</b>	<b>8,4</b>	<b>26,2</b>	<b>188</b>	
<b>Итого за обед</b>	Салат из капусты	60	0,84	4,8	5,41	7,8	20
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,23	24,5	152,4	314
	Гуляш из отварного мяса	160	15,42	12,41	3,96	189	277
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	83,84	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
			<b>790</b>	<b>25,04</b>	<b>24,28</b>	<b>84,13</b>	<b>649,87</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Макаронные отварные с сыром	150	8,37	7,71	23,60	198	204,206
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>11,04</b>	<b>10,05</b>	<b>37,91</b>	<b>287</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1682</b>	<b>51,38</b>	<b>51,94</b>	<b>195,29</b>	<b>1444,97</b>	

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет на осенний-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		
<b>10 день</b> <b>ПЯТНИЦА 2 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с пшениной крупой	200	5,79	5,93	18,57	146,8	94
	Чай с повидлом (сахаром)	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>432</b>	<b>9,44</b>	<b>10,07</b>	<b>48,56</b>	<b>334,5</b>	
<b>2 й ЗАВТРАК 10.00</b>	Плоды и ягоды свежие бананы (яблоко)	100	1,5	0,5	21	95	368
<b>Итого за 2 й завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы	60	0,85	3,66	5,02	56,32	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
	Запеканка из печени с рисом	185	23,09	9,39	25,44	278	294
	Картофель отварной	155	3,05	4,17	24,08	146	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,8	76	399
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>32,94</b>	<b>19,92</b>	<b>103,39</b>	<b>739,12</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка Ванильная	70	5,53	5,68	38,14	225,4	467
	Йогурт	180	2,7	5,04	26,1	151,2	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,23</b>	<b>10,72</b>	<b>64,24</b>	<b>376,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1602</b>	<b>52,11</b>	<b>41,21</b>	<b>237,19</b>	<b>1544,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРИОД (10 ДНЕЙ)</b>		<b>17014</b>	<b>509,5</b>	<b>443,27</b>	<b>1999,24</b>	<b>14578,83</b>	