

Зима

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ МО  
«Мезенский муниципальный район»  
« Детский сад «Улыбка»

\_\_\_\_\_ Кубышкина В.Б.

Разработано:  
ООО «Технологии питания»



Кузнецов А.Л.

# Основное меню

Для воспитанников детского сада

«Улыбка», с 3 до 7 лет,

с 10,5 часовым режимом работы.

Зимний, летний периоды - взаимозаменяемые.

Архангельск 2021г.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п / п	№ рецепту ры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	I - 311.	Каша пшеничная (жидкая) с маслом	0,180	6,52	6,38	26,07	189
2	I - 1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	I - 693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,180	4,63	4,77	13,63	117
Итого по группе			0,403	15,2	16,5	50,14	411

Завтрак второй

1	I - 627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,1	11,8	47
Итого по группе			0,1	0,4	0,1	11,8	47

Обед

1	I - 65	Салат рыбный	0,060	4,18	3,99	3,72	67
2	I - 132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,200/5	2,64	3,19	15,98	94
3	I - 436.	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	0,200	13,37	19,45	0	291
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
6	I - 631.	Компот из свежих яблок и кураги	0,180	0,51	0,01	14,99	61
Итого по группе			0,71	25,62	27,36	65,85	653

Полдник

1	III - 540.	Шанешка с картофелем	0,070	6,61	7,29	29,66	237
2	I - 697.	Молоко 3,2% жирности	0,180	5,22	5,76	8,46	108
Итого по группе			0,25	11,83	13,05	38,12	345

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,403	15,2	16,5	50,14	411
Завтрак второй	0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед	0,71	25,62	27,36	65,85	653
Полдник	0,25	11,83	13,05	38,12	345
<b>Итого за день</b>	<b>1,463</b>	<b>53,05</b>	<b>57,01</b>	<b>165,91</b>	<b>1456</b>

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	I - 366.	Запеканка из творога	0,110	16,36	13,48	16,72	260
2	I - 596.	Соус молочный (сладкий)	0,040	1,02	2,18	9,16	49
3	I - 1.03	Бутерброд с маслом	0,025(5/20)	1,52	4,7	10,32	89
4	I - 685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,180	0,12	0,04	9,72	39
5	I - 627.	Мандарины св.	0,060	0,48	0,12	4,5	23
<b>Итого по группе</b>			<b>0,415</b>	<b>19,5</b>	<b>20,52</b>	<b>50,42</b>	<b>460</b>
<b>Завтрак второй</b>							
1	707.	Сок виноградный	0,130	0,39	0,26	21,19	91
<b>Итого по группе</b>			<b>0,13</b>	<b>0,39</b>	<b>0,26</b>	<b>21,19</b>	<b>91</b>
<b>Обед</b>							
1	I - 16.1	Салат из свежих огурцов с р/м <i>f</i>	0,040	0,27	2,04	0,72	22
2	I - 110.	Борщ со св. капустой, сметаной и мясом	0,200/20/6/20	10,08	6,19	5,74	126
3	I - 371.	Филе рыбы припущенное	0,080	13,56	0,53	0,58	59
4	I - 606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,040	1,11	8,56	1,64	86
5	III - 378.	Пюре картофельное с морковью	0,150	3,29	7,52	14,36	149
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
8	I - 638.	Компот из изюма 2в	0,180	0,49	0,07	21,47	85
<b>Итого по группе</b>			<b>0,76</b>	<b>33,72</b>	<b>25,63</b>	<b>75,67</b>	<b>667</b>
<b>Полдник</b>							
1	I - 274.	Суфле морковно-яблочное	0,120	4,37	6,66	17,89	150
2	I - 698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,180	4,68	4,5	23,4	151
<b>Итого по группе</b>			<b>0,3</b>	<b>9,05</b>	<b>11,16</b>	<b>41,29</b>	<b>301</b>
<b>Итого по группам питающихся</b>							
<b>Группа</b>			<b>Вес (кг)</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ЭЦ (ккал)</b>
Завтрак			0,415	19,5	20,52	50,42	460
Завтрак второй			0,13	0,39	0,26	21,19	91
Обед			0,76	33,72	25,63	75,67	667
Полдник			0,3	9,05	11,16	41,29	301
<b>Итого за день</b>			<b>1,605</b>	<b>62,66</b>	<b>57,57</b>	<b>188,57</b>	<b>1519</b>

1-я неделя / 3. среда

№ п / п	№ рецепту ры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

**Завтрак**

1	1- 160.	Суп молочный (Вермишель в молоке)	0,200	6,5	8,17	27,39	211
2	1- 2.07	Бутерброд с джемом абрикосовым	0,043(20/20/3)	1,61	3,05	20,58	116
3	1- 692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,63	4,84	15,68	124
Итого по группе			0,423	12,74	16,06	63,65	451

**Завтрак второй**

1	1- 627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
Итого по группе			0,1	0,4	0,3	10,3	47

**Обед**

1	1- 20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,060	0,49	3,08	1,56	37
2	1- 138.	Суп картофельный с крупой и рыбой	0,200/20	5,95	3,63	18,99	122
3	1- 482	Запеканка из печени с рисом	0,180	23,42	9	25,49	276
4	1- 600.	Соус сметанный-3	0,040	0,56	1,45	3,47	25
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
7	1- 639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,180	0,53	0,05	19,51	82
Итого по группе			0,73	35,87	17,93	100,18	682

**Полдник**

1	1- 325.	Биточки пшеничные	0,120	7,36	6,29	34,33	223
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66
3	1- 686.	Чай с лимоном	0,180	0,17	0,04	7,17	30
Итого по группе			0,32	8,97	8,03	52,6	319

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,423	12,74	16,06	63,65	451
Завтрак второй	0,1	0,4	0,3	10,3	47
Обед	0,73	35,87	17,93	100,18	682
Полдник	0,32	8,97	8,03	52,6	319
<b>Итого за день</b>	<b>1,573</b>	<b>57,98</b>	<b>42,32</b>	<b>226,73</b>	<b>1499</b>

1-я неделя / 4. четверг

№ п / п	№ рецепту ры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	I - 311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,180	5,92	6,07	27,07	188
2	I - 1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	I - 685.	Чай с сахаром и молоком	0,180	1,57	1,63	9,36	58
Итого по группе			0,403	11,54	13,05	46,87	351

Завтрак второй

1	I - 627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,1	1,5	0,5	21	96

Обед

1	I - 50.2	Салат из свеклы с сыром <i>f</i>	0,060	3,79	7,22	4,38	98
2	I - 149.	Суп с крупой рисовой и птицей	0,200/20	6,45	5,06	16,18	130
3	I - 499.	Котлеты рубленные из цыплят	0,080	12,02	9,08	6,54	166
4	I - 96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
5	I - 541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	2,58	6,13	15,55	123
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
8	I - 700.	Напиток клюквенный	0,180	0,07	0,03	9,48	38
Итого по группе			0,743	29,84	30,71	83,31	717

Полдник

1	I - 358.	Сырники из творога	0,060	9,71	6,72	9,13	139
2	I - 1025	Джем абрикосовый	0,020	0,1	0	10,28	42
3	III - 509.	Напиток с витаминами "Витошка"	0,180	0	0	17,46	70
Итого по группе			0,26	9,81	6,72	36,87	251

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,403	11,54	13,05	46,87	351
Завтрак второй	0,1	1,5	0,5	21	96
Обед	0,743	29,84	30,71	83,31	717
Полдник	0,26	9,81	6,72	36,87	251
<b>Итого за день</b>	<b>1,506</b>	<b>52,69</b>	<b>50,98</b>	<b>188,05</b>	<b>1415</b>

1-я неделя / 5. пятница

№ п / п	№ рецепту ры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

**Завтрак**

1	1 - 311.	Каша пшеничная (жидкая) с маслом	0,180	6,02	5,78	23,45	171
2	1 - 3.1	Бутерброд с сыром	0,040(20/15/5)	5	9,12	10,32	144
3	1 - 685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,180	0,12	0,04	9,72	39
Итого по группе			0,4	11,14	14,94	43,49	354

**Завтрак второй**

1	1 - 627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,1	11,8	47
Итого по группе			0,1	0,4	0,1	11,8	47

**Обед**

1	1 - 139.	Суп картофельный с горохом и мясом	0,200/20	9,84	3,39	18,02	134
2	1 - 391	Шницель рыбный натуральный	0,080	12,1	2,95	7,71	104
3	1 - 96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
4	1 - 520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
5	1 - 576.	Гарнир из свежих помидоров	0,060	0,66	0,12	2,28	14
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
8	1 - 707.	Сок вишневый	0,180	1,26	0,36	20,52	92
Итого по группе			0,743	31,9	17,13	95,48	658

**Полдник**

1	1 - 779	Булочка молочная	0,070	6,34	2,26	36,28	207
2	1 - 685.	Чай с сахаром	0,180	0,12	0,04	9	36
Итого по группе			0,25	6,46	2,3	45,28	243

**Итого по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,4	11,14	14,94	43,49	354
Завтрак второй	0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед	0,743	31,9	17,13	95,48	658
Полдник	0,25	6,46	2,3	45,28	243
<b>Итого за день</b>	<b>1,493</b>	<b>49,9</b>	<b>34,47</b>	<b>196,05</b>	<b>1302</b>

**2-я неделя / 1. понедельник**

№ п / п	№ рецепту ры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

**Завтрак**

1	I - 311.	Каша манная (жидкая) с маслом	0,180	6,51	6,67	25,78	191
2	I - 1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	I - 693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,180	4,63	4,77	13,63	117
Итого по группе			0,403	15,19	16,79	49,85	413

**Завтрак второй**

1	I - 627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,1	11,8	47
Итого по группе			0,1	0,4	0,1	11,8	47

**Обед**

1	I - 19.1	Салат из свежих помидоров	0,060	0,64	3,12	2,2	41
2	I - 120.	Борщ "Белорусский" со сметаной	0,200/6	5,14	5,47	10,07	127
3	III - 329	Бигус	0,200	13,87	19,25	0	259
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
6	I - 638.	Компот из изюма 2в	0,180	0,49	0,07	21,47	85
Итого по группе			0,71	25,06	28,63	64,9	652

**Полдник**

1	I - 233	Картофельные оладьи	0,070	3,38	3,27	15,76	124
2	I - 96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
3	I - 697.	Молоко 3,2% жирности	0,180	5,22	5,76	8,46	108
Итого по группе			0,253	8,61	11,5	24,24	254

**Итого по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,403	15,19	16,79	49,85	413
Завтрак второй	0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед	0,71	25,06	28,63	64,9	652
Полдник	0,253	8,61	11,5	24,24	254
<b>Итого за день</b>	<b>1,466</b>	<b>49,26</b>	<b>57,02</b>	<b>150,79</b>	<b>1366</b>

2-я неделя / 2. вторник

№ п / п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	I - 362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,110	14,07	11,46	14,5	223
2	I - 596.	Соус молочный (сладкий)	0,030	0,76	1,63	6,87	36
3	I - 1.03	Бутерброд с маслом	0,025(5/20)	1,52	4,7	10,32	89
4	I - 685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,180	0,12	0,04	9,72	39
5	I - 627.	Груша св.	0,060	0,24	0,18	6,18	28
Итого по группе			0,405	16,71	18,01	47,59	415
<b>Завтрак второй</b>							
1	707.	Сок черносмородиновый	0,130	0,65	0	9,49	53
Итого по группе			0,13	0,65	0	9,49	53
<b>Обед</b>							
1	I - 16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,040	0,27	2,04	0,72	22
2	I - 161	Суп молочный с крупой рисовой	0,200	5,38	6,43	18,06	155
3	II - 252.	Рыба запеченная в сметанном соусе	0,080	12,03	5,18	2,46	101
4	I - 520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
7	I - 639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,180	0,53	0,05	19,51	82
Итого по группе			0,72	26,24	21,54	87,68	652
<b>Полдник</b>							
1	I - 741.	Ватрушки с повидлом	0,070	3,95	1,61	38,43	198
2	III - 505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,180	0	0	21,15	85
Итого по группе			0,25	3,95	1,61	59,58	283
<b>Итоги по группам питающихся</b>							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,405	16,71	18,01	47,59	415
Завтрак второй			0,13	0,65	0	9,49	53
Обед			0,72	26,24	21,54	87,68	652
Полдник			0,25	3,95	1,61	59,58	283
<b>Итого за день</b>			<b>1,505</b>	<b>47,55</b>	<b>41,16</b>	<b>204,34</b>	<b>1403</b>



2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	1 - 311.	Каша геркулесовая(жидкая) с маслом	0,180	6,38	6,98	23,99	185
2	1 - 2.07	Бутерброд с джемом абрикосовым	0,043(20/20/3)	1,61	3,05	20,58	116
3	1 - 685.	Чай с сахаром и молоком	0,180	1,57	1,63	9,36	58
Итого по группе			0,403	9,56	11,66	53,93	359
<b>Завтрак второй</b>							
1	1 - 627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,1	1,5	0,5	21	96
<b>Обед</b>							
1	1 - 20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,060	0,49	3,08	1,56	37
2	1 - 143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,200/20	6,88	5,01	16,2	136
3	1 - 488	Филе цыплят, тушенное в соусе с овощами	0,200(50/150)	14,91	14,08	19,88	258
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
6	707.	Сок персиковый	0,180	0,54	0	30,6	119
Итого по группе			0,71	27,74	22,89	99,4	690
<b>Полдник</b>							
1	1 - 236	Котлеты морковные	0,100	3,96	3,9	18,35	120
2	1 - 600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19
3	1 - 698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,180	4,86	4,5	19,44	142
Итого по группе			0,31	9,23	9,48	40,39	281
<b>Итого по группам питающихся</b>							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,403	9,56	11,66	53,93	359
Завтрак второй			0,1	1,5	0,5	21	96
Обед			0,71	27,74	22,89	99,4	690
Полдник			0,31	9,23	9,48	40,39	281
<b>Итого за день</b>			<b>1,523</b>	<b>48,03</b>	<b>44,53</b>	<b>214,72</b>	<b>1426</b>

2-я неделя / 4. четверг

№ п / п	№ рецепту ры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

**Завтрак**

1	1 - 311.	Каша рисовая (жидкая) с маслом	0,180	5,33	5,76	29,04	191
2	1 - 1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	1 - 693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,180	4,63	4,77	13,63	117
Итого по группе			0,403	14,01	15,88	53,11	413

**Завтрак второй**

1	1 - 627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,1	11,8	47
Итого по группе			0,1	0,4	0,1	11,8	47

**Обед**

1	1 - 19.1	Салат из свежих помидоров	0,060	0,64	3,12	2,2	41
2	1 - 135.	Суп из овощей с мясом и сметаной	0,200/25/5	8,96	4,08	9,81	107
3	1 - 431	Печень по-строгановски .	0,080(50/30)	12,17	5,83	6,01	123
4	1 - 516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,42	6,22	29,28	204
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
7	1 - 700.	Напиток клюквенный	0,180	0,07	0,03	9,48	38
Итого по группе			0,74	32,18	20	87,94	653

**Полдник**

1	1 - 368.	Творожные батончики с курагой	0,080	11,27	8,32	15,8	187
2	1 - 596.	Соус молочный (сладкий)	0,020	0,5	1,09	4,58	25
3	1 - 698.	Кефир 2,5% жирности	0,180	5,22	4,5	7,2	95
Итого по группе			0,28	16,99	13,91	27,58	307

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,403	14,01	15,88	53,11	413
Завтрак второй	0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед	0,74	32,18	20	87,94	653
Полдник	0,28	16,99	13,91	27,58	307
<b>Итого за день</b>	<b>1,523</b>	<b>63,58</b>	<b>49,89</b>	<b>180,43</b>	<b>1420</b>



2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	I - 340	Омлет натуральный с маслом	0,130	12,12	13,06	3,17	178
2	I - 3.1	Бутерброд с сыром	0,040(20/15/5)	5	9,12	10,32	144
3	I - 692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,63	4,84	15,68	124
4	I - 627.	Груша св.	0,060	0,24	0,18	6,18	28
Итого по группе			0,41	21,99	27,2	35,35	474

Завтрак второй

1	I - 707.	Сок яблочный	0,130	0,65	0,13	13,13	56
Итого по группе			0,13	0,65	0,13	13,13	56

Обед

1	I - 16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,040	0,27	2,04	0,72	22
2	I - 124.	Щи из св. капусты с мясом и сметаной	0,200/7/20	7,63	4,62	6,44	100
3	I - 451.	Биточки из говядины	0,080	13,48	9,38	8,06	169
4	I - 587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	I - 508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,130	4,87	6,24	21,96	164
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
8	III - 509.	Напиток с витаминами "Витошка"	0,180	0	0	17,46	70
Итого по группе			0,74	31,63	25,06	88,43	696

Полдник

1	I - 767.	Булочка ванильная	0,070	5,27	5,72	34,54	225
2	I - 697.	Молоко 3,2% жирности	0,180	5,22	5,76	8,46	108
Итого по группе			0,25	10,49	11,48	43	333

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,41	21,99	27,2	35,35	474
Завтрак второй	0,13	0,65	0,13	13,13	56
Обед	0,74	31,63	25,06	88,43	696
Полдник	0,25	10,49	11,48	43	333
<b>Итого за день</b>	<b>1,53</b>	<b>64,76</b>	<b>63,87</b>	<b>179,91</b>	<b>1559</b>

<b>Итого за период</b>	<b>15,187</b>	<b>549,46</b>	<b>498,82</b>	<b>1895,5</b>	<b>14365</b>
------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------