

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №80»

Я.В.Голдова

Приказ №10-о от 10.10.2022г



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ
МБДОУ
«Детский сад №80»**

День 1	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша «Дружба» на молоке с маслом: 150/180				
– рис 10/15	0,78/0,97	0,11/0,14	8,73/10,92	40,0/50,0
– пшеница 10/15	1,06/1,26	0,28/0,34	7,85/9,81	38,9/48,6
– молоко 100/130	3,26/3,59	3,52/3,87	4,41/5,73	64,2/83,5
– масло сливочное 3/4	0,01/0,02	3,17/3,97	0,01/0,02	22,3/37,1
– сахарный песок 3/5	-/-	-/-	4,94/4,94	20,3/20,3
2. Какао с молоком: 180/200				
– какао 1/2	0,2/0,4	0,19/0,38	0,38/0,76	4,1/8,2
– молоко 100/130	3,26/4,24	3,52/3,52	4,41/5,73	164,2/183,5
– сахарный песок 10/13	-/-	-/-	11,87/12,86	48,7/52,7
3. Булка с маслом сливочным (30/8, 40/10)				
– хлеб пшеничный 30/40	1,38/2,07	0,13/0,2	9,54/14,31	46,0/69,0
– масло сливочное 8/10	1,95/2,3	2,71/3,25	0,34/0,41	34,5/41,4
Всего в завтрак	25,31/34,92	27,6/36,96	56,07/71,08	687,8/886,3
Второй завтрак				
Сок 100/100	0,9	0,2	9,2	39
Обед				
1. Суп картофельный с рыбными консервами: 150/180				
– рыбные консервы 25/30	4,18/5,02	0,09/0,11	-/-	18,0/21,6
– картофель 80/90	1,12/1,26	-/-	15,2/17,1	66,9/75,2
– лук 8/10	0,16/0,20	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
– морковь 8/10	0,08/0,10	-/-	0,59/0,74	2,8/3,5
– масло растительное 3/4	-/-	2,84/3,79	-/-	26,5/35,3
2. Жаркое по-домашнему с тушенкой: 150/180				
– тушенка 25/30	9,5/11,4	4,72/5,67	-/-	82,9/99,5
– картофель 160/180	2,8/3,08	-/-	38,0/41,8	167,2/183,9
– лук 8/10	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
– морковь 8/10	0,6/0,6	0,57/0,57	0,02/0,02	7,9/7,9
– масло сливочное 3/4	0,01/0,02	2,38/3,17	0,01/0,02	22,3/29,7
3. Компот из кураги: 180/200				
– сухофрукты 12/15	0,29/0,36	-/-	7,6/9,5	32,3/40,4
– сахарный песок 8/10	-/-	-/-	9,89/12,86	40,6/52,7
4. Хлеб 40/50	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	18,28/23,5	12,47/16,2	55,3/84,69	424,81/595,3
Полдник				
1. Молоко 180/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Вафля 25/50	1,38/2,07	0,13/0,2	9,54/14,31	46,0/69,0
Всего в полдник	7,9/8,5	7,17/7,24	18,36/23,13	174,4/197,4
Ужин				
1. Капуста тушеная с маслом сливочным 180/200				
– капуста свежая 180/200	1,73/2,02	-/-	5,41/6,31	29,3/34,2
– лук 8/10	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
– морковь 8/10	0,08/0,10	-/-	0,59/0,74	2,8/3,5
– томатная паста 2/3	0,24/0,33	-/-	1,06/1,41	5,4/8,9
– масло сливочное 3/4	0,02/0,02	3,17/3,97	0,02/0,02	29,7/37,1
2. Чай с лимоном сладкий 180/200				
– чай 2/2	-/-	-/-	-/-	-/-
– сахарный песок 8/10	-/-	-/-	9,89/12,86	40,6/52,7
– лимон 7/10	0,04/0,05	-/-	0,65/0,93	2,8/4,0
3. Булка (40/50)				
– хлеб пшеничный 40/50	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	46,0/69,0
Всего в ужин	6,53/7,93	7,21/8,52	46,05/59,21	275,1/365,2
Всего за день	58,02/74,88	56,45/68,92	175,78/238,11	1562,11/2044,2

День 2	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Капша пшеничная на молоке с маслом (150/180) - пшеничка 25/30 - молоко 100/130 - сахарный песок 3/5 - масло сливочное 4/5	2,27/2,23 3,26/4,24 -/ 0,02/0,02	0,2/0,24 3,52/4,58 -/ 3,17/3,97	17,61/21,12 4,41/5,73 4,94/4,94 0,01/0,02	82,9/99,9 64,2/83,5 20,3/20,3 29,7/37,1
2. Кофейный напиток на молоке (180/200) - кофе ½ - молоко 100/130 - сахарный песок 10/13	0,2/0,4 3,26/4,24 -/-	0,19/0,38 3,52/4,58 -/-	0,38/0,76 4,41/5,73 11,87/12,86	4,1/8,2 164,2/183,5 48,7/52,7
3. Булка с маслом: - хлеб пшеничный 20/30 - масло 8/10	1,48/2,35 0,05/0,05	0,25/0,3 7,0/8,25	10,28/15,17 0,05/0,1	50,0/70,8 63,4/75,0
Всего в завтрак	10,54/13,53	14,85/22,3	53,96/66,43	527,5/631
Второй завтрак				
Яблоко 100/100	0,5	0	11,4	48
Обед				
1. Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной (после термической обработки) (180/200) - капуста 50/60 - картофель 50/60 - лук 8/10 - морковь 8/10 - масло растительное ¼ - сметана 10/15	0,72/0,86 0,7/0,84 0,16/0,2 0,08/0,1 -/ 0,29/0,43	-/ -/ -/ -/ 2,84/3,79 2,85/4,24	2,26/2,71 9,5/11,4 0,71/0,89 0,59/0,74 -/ 0,24/0,37	18,0/21,6 66,9/75,2 3,6/4,5 2,8/3,5 17,6/26,5 20,8/31,2
2. Котлета мясная (60/80) - мясо 50/60 - яйцо 1/4 - масло сливочное 3/4 - молоко 15/15	6,3/8,06 1,2/1,2 0,01/0,02 0,49/0,49	3,7/4,68 1,14/1,14 2,38/3,97 0,53/0,53	-/ 0,05/0,05 0,01/0,02 0,66/0,66	59,5/78,5 15,7/15,7 22,8/37,1 9,6/9,6
3. Картофельное пюре (110/120) - картофель 180/200 - молоко 30/30 - масло сливочное 4/5	2,25/2,8 0,65/0,65 0,02/0,02	-/ 0,7/0,7 3,27/3,97	34,2/38,0 0,88/0,88 0,02/0,02	150,5/167,2 18,8/18,8 29,7/37,1
4. Компот «Измюминка» (180/200) - изюм 12/15 - сахарный песок 10/13	0,3/0,37 -/-	-/ -/-	7,32/9,5 9,89/12,86	31,2/39,0 40,6/52,7
5. Хлеб 40/50	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	18,44/23,43	14,9/19,39	82,49/105,68	558,61/717,4
Полдник				
1. Чай с молоком (180/200) - чай 2/2 - молоко 100/130 - сахарный песок 10/13	-/ 3,26/4,24 -/-	-/ 3,52/4,58 -/-	-/ 4,41/5,73 11,87/12,86	-/ 64,2/83,5 59,3/74,2
2. Булочка «Неженка» (60/70) - молоко 20/25 - масло сливочное 2/3 - масло растительное 3/4 - яйцо 1/8 - мука 35/40 - сахарный песок 3/5 - дрожжи 1/1	0,56/0,7 0,01/0,02 -/ 0,23/0,23 3,64/4,16 -/ 0,13/0,13	0,64/0,8 1,65/2,47 2,99/4 0,2/0,2 0,28/0,32 -/ 0,03/0,03	0,92/1,15 -/ 0,03/0,04 0,01/0,01 26,08/29,8 4,94/4,94 0,09/0,09	11,6/14,5 17,98/26,97 22,41/29,88 2,75/2,75 113,4/129,6 11,31/18,85 1,09/1,09
Всего в полдник	4,71/5,69	3,52/4,58	36,08/38,39	208,0/242,2

День 3	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша манная на молоке с маслом (150/180)				
– манка 18/10	1,71/1,9	0,13/0,15	12,67/14,07	60,2/66,9
– молоко 100/130	3,26/3,59	3,52/3,87	4,41/5,73	164,2/180,6
– масло сливочное 4/5	0,01/0,02	2,38/3,97	0,01/0,02	22,3/37,1
– сахарный песок 3/5	-/-	-/-	4,94/4,94	11,31/18,85
2. Какао на молоке (180/200)				
– какао 0,5/0,6	0,13/0,14	0,08/0,09	0,17/0,18	1,89/2,26
– сахарный песок 10/13	-/-	-/-	11,87/12,86	48,7/52,7
3. Булка с сыром (30/10, 40/12)				
– хлеб пшеничный 30/40	2,22/2,96	0,66/0,88	15,9/21,2	73,8/98,4
– сыр 10/12	1,95/2,3	73,8/98,4	0,34/0,41	34,5/41,4
Всего в завтрак	8,31/9,88	8,87/11,44	43,78/52,34	396,2/468
Второй завтрак				
Банан 100/100	1,7/1,7	-/-	22,1/22,1	87/87
Обед				
1. Свекольник на мясном бульоне со сметаной (180/200)				
– свекла 80/100	0,96/1,2	-/-	7,07/8,84	33,04/41,2
– картофель 40/50	0,56/0,7	-/-	7,6/9,5	33,4/41,8
– лук 8/10	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
– морковь 8/10	0,08/0,1	-/-	0,59/0,74	2,8/3,5
– сметана 10/15	0,29/0,43	2/3	0,29/0,43	20,8/31,2
2. Вермишелевая запеканка с мясом (120/150)				
– вермишель 35/40	0,75/3,74	0,29/0,34	24,93/28,49	118,4/135,3
– мясо 40/50	7,6/9,5	3,78/4,72	-/-	66,3/82,9
– яйцо 1/6	0,84/0,84	0,8/0,8	0,03/0,03	11,0/11,0
– масло сливочное 4/5	0,02/0,02	3,17/3,97	0,02/0,02	29,7/37,1
– лук 5/5	0,1/0,1	-/-	0,45/0,45	2,2/2,2
3. Соус (20/30)				
– томатная паста 5/6	0,2/0,24	-/-	0,88/1,06	4,5/5,4
– сахарный песок 3/3	-/-	-/-	2,97/2,97	12,2/12,2
– масло сливочное 3/3	0,01/0,01	2,38/2,38	0,01/0,01	22,3/22,3
– мука 3/4	0,27/0,36	0,02/0,03	2,1/2,8	9,96/13,3
4. Компот «Изюминка» (180/200)				
– изюм 12/15	0,3/0,37	-/-	7,32/9,5	31,2/39,0
– сахарный песок 10/13	-/-	-/-	9,89/12,86	40,6/52,7
5. Хлеб ржаной 40/50	1,45/2,9	0,25/0,3	19,8/24,75	84/105,6
Всего в обед	13,3/20,28	10,69/12,74	76,64/102,3	479,01/620,0
Полдник				
1. Молоко 180/200	4,2/5,04	4,8/5,76	6,9/8,28	87/104,4
2. Печенье 25/50	2,1/2,63	1,04/1,3	15,2/19	89,4/111,75
Всего в полдник	13,04/13,04	14,08/14,08	17,64/17,64	256,8/256,8
Ужин				
1. Пудинг творожный с кисельной подливкой (180/200)				
– творог 120/170	17,28/24,48	20,52/29,07	1,18/1,67	265,5/377,6
– манка 8/10	0,76/0,95	0,06/0,07	5,63/7,04	26,8/33,4
– яйцо 1/10	-/-	-/-	4,94/4,94	20,3/20,3
– кисель 15/20	0,48/0,48	0,47/0,47	0,02/0,02	6,3/6,3
– сахарный песок 5/5	-/-	-/-	13,8/18,4	55,2/73,6
– сахарный песок 3/3	-/-	-/-	3,96/4,94	16,2/20,3
2. Чай сладкий (180/200)				
– чай 2/2	-/-	-/-	-/-	-/-
– сахарный песок 10/13	-/-	-/-	11,87/12,86	48,7/52,7
3. Булка (40/50)				
– хлеб пшеничный 30/40	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	46,0/69,0
Всего в ужин	18,8/22,82	27,82/32,3	44,03/54,19	516,0/616,9
Всего за день	53,45/66,02	61,46/70,56	182,12/226,47	1648,01/1961,7

День 4	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша рисовая на молоке с маслом (150/180) – рис 25/30 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 3/5	1,61/1,94 3,26/3,59 0,01/0,02 -/-	0,24/0,28 3,52/3,87 2,38/3,97 -/-	18,19/21,83 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	83,4/100,0 164,2/180,6 29,7/37,1 20,3/20,3
2. Какао с молоком (180/200) – какао ½ – молоко 100/130 – сахарный песок 8/10	0,2/0,4 3,26/4,24 -/-	0,19/0,38 3,52/3,52 -/-	0,38/0,76 4,41/5,73 11,87/12,86	4,1/8,2 164,2/183,5 48,7/52,7
3. Булка с маслом (30/8, 40/10) – хлеб пшеничный 30/40 – масло 8/10	1,48/2,35 0,05/0,05 -/-	0,25/0,3 7,0/8,25 -/-	10,28/15,17 0,05/0,1 -/-	50,0/70,8 63,4/75,0 -/-
Всего в завтрак	9,87/12,59	17,1/20,57	54,54/67,14	628/728,2
Второй завтрак				
Груша 100/100	0,5/0,5	-/-	10,6/10,6	41/41
Обед				
1. Суп гороховый на мясном бульоне (180/200) – горох 30/40 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло растительное 4/5	4,70/7,72 0,12/0,16 0,06/0,08 -/-	0,66/0,88 -/- -/- 3,79/4,74	15,26/19,92 0,53/0,71 0,44/0,59 -/-	88,0/121,6 2,6/3,6 2,1/2,8 35,3/44,1
2. Помидор порционно 30/40	0,51/0,28	-/-	0,78/1,04	3,6/4,8
3. Плов с мясом 150/180 – рис 30/35 – мясо 40/50 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло растительное 5/5	1,94/2,26 7,6/9,5 0,16/0,2 0,08/0,1 -/-	0,28/0,33 3,78/4,72 -/- -/- 4,74/4,74	21,83/25,47 -/- 0,71/0,89 0,59/0,74 -/-	100,0/116,7 66,3/82,9 3,6/4,5 2,8/3,5 44,1/44,1
4. Компот из сухофруктов 180/200 – сухофрукты 15/20 – сахарный песок	0,86/1,14 -/-	-/- -/-	9,8/13,06 11,87/12,86	40,5/54 48,7/52,7
5. Хлеб ржаной 40/50	1,45/2,9	0,25/0,3	19,8/24,75	84/105,6
Всего в обед	19,11/26,2	15,19/18,39	85,2/110,03	568,91/630
Полдник				
1. Хлеб пшеничный с сыром – хлеб пшеничный 30/40 – сыр 10/12	2,22/2,96 1,95/2,3	0,66/0,88 73,8/98,4	15,9/21,2 0,34/0,41	73,8/98,4 34,5/41,4
2. Сок 150/180	1,35/1,62	0,3/0,36	13,8/16,56	58,5/70,2
Всего в полдник	6,95/6,95	7,04/7,04	20,79/20,79	179,2/179,2
Ужин				
1. Рыба припущенная (60/80) – рыба свежая 90/100 – мука 4/5 – масло растительное 4/5	10,03/11,7 0,28/0,45 -/-	0,22/0,29 0,03/0,04 3,79/4,74	-/- 2,1/3,53 -/-	43,1/57,5 10,0/16,6 35,3/44,1
2. Салат из моркови. (120/150) – морковь 120/150 – масло растительное 3/3	0,52/0,62 -/-	-/- 2,84/2,84	3,7/4,44 -/-	17,3/20,8 26,5/26,5
3. Чай с лимоном сладкий (180/200) – чай 2/2 – сахарный песок 10/13 – лимон 7/10	-/- -/- 0,04/0,05	-/- -/- -/-	-/- 9,89/12,86 0,65/0,93	-/- 40,6/52,7 2,8/4,0
4. Булка: – хлеб пшеничный 40/50	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	46,0/69,0
Всего в ужин	12,25/14,89	7,01/8,11	25,91/35,76	191,6/291,2
Всего за день	48,18/60,27	46,34/54,11	186,44/233,72	1567,71/1828,6

День 5	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша пшеничная на молоке с маслом (150/180)	2,27/2,23	0,2/0,24	17,61/21,12	82,9/99,9
– пшеничка 25/30	3,26/4,24	3,52/4,58	4,41/5,73	64,2/83,5
– молоко 100/130	-/-	-/-	4,94/4,94	20,3/20,3
– сахарный песок 5/5	0,02/0,02	3,17/3,97	0,01/0,02	29,7/37,1
– масло сливочное 4/5				
2. Чай с молоком (180/200)				
- чай 2/2	-/-	-/-	-/-	-/-
- молоко 100/130	3,26/4,24	3,52/4,58	4,41/5,73	64,2/83,5
- сахарный песок 10/13	-/-	-/-	11,87/12,86	59,3/74,2
3. Булка с повидлом (20/10, 30/15)				
– хлеб пшеничный 20/30	1,48/2,35	0,25/0,3	10,28/15,17	50,0/70,8
– повидло 10/15	0,03/0,05	-/-	6,09/9,14	25,1/37,7
Всего в завтрак	10,32/13,13	10,66/13,67	59,62/74,71	395,7/507
Второй завтрак				
Сок 100/100	0,9/0,9	0,2/0,2	9,2/9,2	39/39
Обед				
1. Суп вермишелевый на курином бульоне (180/200)	1,68/1,87	0,15/0,17	15,26/19,92	60,9/67,6
– вермишель 18/20	0,1/0,12	-/-	0,53/0,71	2,6/3,6
– лук 5/6	0,06/0,08	-/-	0,44/0,59	2,1/2,8
– морковь 8/10	-/-	2,84/3,79	-/-	26,5/35,3
– масло растительное 3/4				
3. Тефтели куриные (60/80)				
– кура 50/60	9,5/11,4	4,72/5,67	-/-	82,9/99,5
- рис 5/6	0,32/0,39	0,05/0,06	3,64/4,37	16,7/20,0
- лук 8/10	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
– масло растительное 4/5	-/-	3,79/4,74	-/-	35,3/44,1
– мука 5/5	0,45/0,45	0,04/0,04	3,53/3,53	16,6/16,6
3. Греча с маслом сливочным (90/110)				
- греча 30/35	2,62/3,06	0,69/0,81	19,01/20,97	95,1/110,9
- масло сливочное 4/5	0,01/0,02	2,38/3,97	0,01/0,02	22,3/37,1
4. Соус (10/20)				
- паста томатная 5/6	0,02/0,24	-/-	0,88/1,06	4,5/5,4
- сахарный песок 3/3	-/-	-/-	2,97/2,97	12,2/12,2
- масло сливочное 3/3	0,01/0,01	2,38/2,38	0,01/0,01	22,3/22,3
- мука ¼	0,27/0,36	0,02/0,03	2,1/2,8	9,96/13,3
5. Салат из свежих овощей 40/60				
- огурец свежий 25/35	0,18/0,24	-/-	0,4/0,56	2,25/3,15
- помидор 25/35	0,18/0,24	-/-	0,65/0,91	3,2/4,2
- масло растительное 2/3	-/-	1,99/2,99	0,02/0,03	14,94/22,41
6. Компот из сухофруктов (180/200)				
- сухофрукты 12/15	0,29/0,36	-/-	7,6/9,5	32,3/40,4
- сахарный песок 10/13	-/-	-/-	9,89/12,86	40,6/52,7
6. Хлеб ржаной 40/50	1,45/2,9	0,25/0,5	19,8/24,75	84/105,6
Всего в обед	17,18/21,78	17,31/22,16	79,62/105,63	549,27/710,5
Полдник				
1. Молоко 150/180	4,2/5,04	4,8/5,76	6,9/8,28	87/104,4
2. Ватрушка с повидлом (60/70)				
– мука 40/40	3,64/3,64	0,32/0,32	28,16/28,16	133,2/133,2
– молоко 20/20	0,65/0,65	0,7/0,7	0,88/0,88	12,8/12,8
- масло сливочное 3/3	0,01/0,01	2,38/2,38	0,01/0,01	22,3/22,3
- сахар 3/3	-/-	-/-	2,97/2,97	12,2/12,2
- яйцо 1/10	0,48/0,48	0,47/0,47	0,02/0,02	6,3/6,3
- дрожжи 2/2	0,3/0,3	0,02/0,02	0,26/0,26	1,7/1,7
– масло растительное 3/3	4,32/5,76	5,13/6,8	0,29/0,29	66,6/88,8
- повидло 30/40	-/-	-/-	2,97/2,97	12,2/12,2
Всего в полдник	7,9/8,59	7,17/7,24	18,36/23,13	174,4/197,4

Ужин				
1.Овощное рагу с маслом сливочным 150/180				
- капуста 60/80	0,72/0,86	-/-	2,26/2,71	18,0/21,6
- картофель 50/60	0,7/0,84	-/-	9,5/11,4	66,9/75,2
- лук 10/10	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
- морковь 10/10	0,08/0,1	-/-	0,59/0,74	2,8/3,5
- томат.паста 2/3	-/-	0,09/0,13	0,38/0,57	1,64/2,46
- масло сливочное 3/4	0,01/0,01	2,38/2,38	0,01/0,01	22,3/22,3
2. Яйцо отварное 40/40	4,8/4,8	4,56/4,56	0,2/0,2	62,9/62,9
3. Чай сладкий (180/200)				
- чай 2/2	-/-	-/-	-/-	-/-
- сахарный песок 10/13	-/-	-/-	9,89/12,86	40,6/52,7
4. Булка (30/40)				
- хлеб пшеничный 30/40	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	46,0/69,0
Всего в ужин	3,05/4,08	2,6/2,71	32,91/43,18	201,84/252,26
Всего за день	39,35/47,58	37,94/45,98	199,71/255,85	1360,21/1706,16

День 6	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Омлет (100/110) - яйцо 1/1,5 - молоко 80/120 - масло сливочное 3/4	4,8/7,22 0,01/0,02	4,56/6,84 2,82/4,22 2,38/3,17	0,2/0,29 3,53/5,29 0,01/0,02	62,9/94,3 51,4/77,0 22,3/29,7
2. Свёкла тушеная (40/60) - свекла 50/60 - масло растительное 3/3	0,6/0,72 -/-	-/ 2,84/2,84	4,42/5,3 -/-	20,6/24,7 26,5/26,5
3. Булка с маслом (30/8, 40/10) - хлеб пшеничный 30/40 - масло сливочное 8/10	1,38/2,07 0,04/0,05	0,13/0,2 6,35/7,93	9,54/14,31 0,04/0,05	46,0/69,0 59,3/74,2
4. Кофейный напиток (180/200) - кофе ½ - молоко 100/130 - сахарный песок 10/13	0,2/0,4 3,26/4,24 -/-	0,19/0,38 3,52/3,52 -/-	0,38/0,76 4,41/5,73 11,87/12,86	4,1/8,2 164,2/183,5 48,7/52,7
Всего в завтрак	6,83/10,08	19,08/25,2	17,74/25,26	289/395,4
Второй завтрак				
Сок 100/100	0,9/0,9	0,2/0,2	9,2/9,2	39/39
Обед				
1. Суп картофельный с курой 180/200 - кура 25/30 - картофель 80/90 - лук 8/10 - морковь 8/10 - масло сливочное ¼	4,75/5,7 1,12/1,26 0,16/0,2 0,08/0,1 0,01/0,02	1,12/1,35 -/ -/ -/ 2,38/3,17	-/ 15,2/17,1 0,71/0,89 0,59/0,74 0,01/0,02	30,0/35,9 66,9/75,2 3,6/4,5 2,8/3,5 22,3/29,7
2. Котлета куриная (60/80) - кура 50/60 - яйцо 1/10 - хлеб пшеничный 9/11 - масло растительное 5/6 - мука 5/5 - лук 8/10	9,50/11,4 1,2/1,2 0,62/0,76 -/ 0,45/0,45 0,16/0,2	2,25/2,7 1,14/1,14 0,06/0,07 4,74/5,69 0,04/0,04 -/-	-/ 0,05/0,05 4,29/5,25 -/ 3,53/3,53 0,71/0,89	59,9/71,9 15,7/15,7 20,7/25,3 44,1/52,9 16,6/16,6 3,6/4,5
3 Картофельное пюре (90/100) - картофель (160/180) - молоко (30/30) - масло сливочное (4/5)	2,25/2,8 0,65/0,65 0,02/0,04	-/ 0,7/0,7 3,27/3,97	34,2/38,0 0,88/0,88 0,02/0,04	150,5/167,2 18,8/18,8 29,7/37,1
4. Компот из кураги (180/200) - курага 12/15 - сахарный песок 10/13	0,29/0,36 -/-	-/ -/-	7,6/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
5. Хлеб 40/50	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	22,6/27,8	20,85/24,33	62,93/84,83	545,11/690
Полдник				
1. Молоко 180/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Вафля 25/50	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
Всего в полдник	13,47/13,47	14,08/14,08	29,61/29,61	307,6/307,6
Ужин				
1. Каша рисовая на молоке с маслом (160/200) - рис 25/30 - молоко 100/130 - масло сливочное 4/5 - сахарный песок 5/5	1,61/1,94 3,26/3,59 0,01/0,02 -/-	0,24/0,28 3,52/3,87 2,38/3,97 -/-	18,19/21,83 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	83,4/100,0 164,2/180,6 29,7/37,1 20,3/20,3
3. Кисель (180/200) - кисель 20/22 - сахарный песок	-/ -/-	-/ -/-	18,4/20,24 7,91/9,89	73,6/80,96 32,4/40,6
3. Булка с сыром (40/20, 40/20) - сыр порционно 20/12 - хлеб пшеничный 40/40	1,92/2,30 1,48/2,35	2,71/3,25 0,25/0,3	0,34/0,41 10,28/15,7	34,5/41,4 50,0/70,8
Всего в ужин	8,28/10,2	9,1/11,67	64,48/78,76	488,1/571,76
Всего за день	51,18/61,55	63,11/75,28	174,76/218,46	1629,81/1964,76

День 7	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша геркулесовая на молоке с маслом (150/180)				
– геркулес 25/30	2,19/2,62	0,58/0,69	15,84/19,01	79,2/95,1
– молоко 100/130	3,26/3,59	3,52/3,87	4,41/5,73	164,2/180,6
– масло сливочное 4/5	0,01/0,02	2,38/3,97	0,01/0,02	29,7/37,1
– сахарный песок 5/5	-/-	-/-	4,94/4,94	20,3/20,3
2. Кофейный напиток на молоке (180/200)				
– кофе ½	0,2/0,4	0,19/0,38	0,38/0,76	4,1/8,2
– молоко 100/130	3,26/4,24	3,52/4,58	4,41/5,73	164,2/183,5
– сахарный песок 8/10	-/-	-/-	11,87/12,86	48,7/52,7
3. Булка с маслом (30/8, 40/10)				
– хлеб пшеничный 30/40	1,48/2,35	0,25/0,3	10,28/15,17	50,0/70,8
– масло 8/10	0,05/0,05	7,0/8,25	0,05/0,1	63,4/75,0
Всего в завтрак	10,35/13,27	17,44/22,04	52,19/64,32	623,8/723,3
Второй завтрак				
Яблоко 100/100	0,5/0,5	-/-	11,4/11,4	48/48
Обед				
1. Суп гороховый на мясном бульоне (180/200)				
– картофель 80/90	4,18/5,02	0,09/0,11	-/-	18,0/21,6
– лук 8/10	1,12/1,26	-/-	15,2/17,1	66,9/75,2
– морковь 8/10	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
– масло растительное 2/3	0,08/0,1	-/-	0,59/0,74	2,8/3,5
– горох 25/30	-/-	1,9/2,84	-/-	17,6/26,5
2. Гуляш мясной (60/80)				
– мясо 50/60	9,50/11,4	2,25/2,7	-/-	59,9/71,9
– масло растительное 5/6	-/-	4,74/5,69	-/-	44,1/52,9
– мука 5/5	0,45/0,45	0,04/0,04	3,53/3,53	16,6/16,6
– лук 8/10	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
3. Макароны отварные с маслом сливочным 90/120				
– макароны 35/40	0,75/3,74	0,29/0,34	118,4/135,3	117,25/134
– масло сливочное 3/4	0,02/0,04	3,17/3,97	29,7/37,1	26,97/35,96
4. Компот «Изюминка» (180/200)				
– изюм 12/15	0,3/0,37	-/-	7,32/9,5	31,2/39,0
– сахарный песок 10/13	-/-	-/-	9,89/12,86	40,6/52,7
5. Хлеб 40/50	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	22,14/27,33	14,44/17,76	89,465/113,85	598,11/748,6
Полдник				
1. Чай с молоком (180/200)				
- чай 2/2	-/-	-/-	-/-	-/-
- молоко 100/130	3,26/4,24	3,52/4,58	4,41/5,73	64,2/83,5
- сахарный песок 10/13	-/-	-/-	11,87/12,86	59,3/74,2
2. Печенье 25/50	1,89/2,83	1,99/2,98	13,68/20,52	85,3/123,5
Всего в полдник	6,6/8,52	5,51/7,56	49,76/58,91	293,3/365,7
Ужин				
1. Бефстрогапов из печени (60/80)				
– печень 60/80	0,48/0,72	-/-	3,54/5,53	16,5/24,7
– мука 5/10	0,98/1,40	-/-	13,3/19,0	58,5/83,6
– молоко 30/40	0,43/0,58	-/-	1,35/1,8	7,3/9,8
– лук 10/15	0,2/0,3	-/-	0,89/1,34	4,5/6,7
– морковь 10/15	0,42/0,62	-/-	2,96/4,44	13,8/20,8
– масло растительное 5/7	-/-	4,74/6,64	-/-	44,1/61,7
2. Рис отварной с маслом сливочным (120/150)				
– рис (30/40)	4,8/5,2	4,56/4,56	0,2/0,4	62,9/62,9
– масло сливочное (3/4)	0,02/0,04	3,17/3,97	29,7/37,1	26,97/35,96
3. Чай сладкий (180/200)				
– чай 2/2	-/-	-/-	-/-	-/-
– сахарный песок 10/13	-/-	-/-	9,89/12,86	40,6/52,7

4. Булка (40/40) - хлеб пшеничный 40/40	2,07/2,07	0,2/0,2	14/14	69,0/69,0
<i>Всего в ужин</i>	<i>8,69/10,49</i>	<i>9,43/11,4</i>	<i>41,7/59,17</i>	<i>294,2/391,9</i>
Всего за день	48,88/59,61	46,82/58,76	233,11/296,25	1809,4/2229,5

День 8	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Пудинг творожный со сметанной подливкой (150/180)	17,28/24,48	20,52/29,07	1,18/1,67	265,5/377,6
– творог 120/150	0,76/0,95	0,06/0,07	5,63/7,04	26,8/33,4
– манка 8/10	-/-	-/-	4,94/4,94	20,3/20,3
– яйцо 1/10	0,48/0,48	0,47/0,47	0,02/0,02	6,3/6,3
– сметана 15/20	-/-	-/-	13,8/18,4	55,2/73,6
– сахарный песок 5/5	-/-	-/-	3,96/4,94	16,2/20,3
– сахарный песок 3/3	0,52/0,65	0,64/0,8	0,92/1,15	11,6/14,5
– молоко 20/25				
2. Чай с молоком (180/200)				
- чай 2/2	-/-	-/-	-/-	-/-
- молоко 100/130	3,26/4,24	3,52/4,58	4,41/5,73	64,2/83,5
- сахарный песок 10/13	-/-	-/-	11,87/12,86	59,3/74,2
3. Булка с маслом сливочным (20/8, 30/10)				
– хлеб пшеничный 20/30	1,48/2,35	0,25/0,3	10,28/15,17	50,0/70,8
– масло сливочное 8/10	0,05/0,05	7,01/8,25	0,05/0,1	63,4/75
Всего в завтрак	23,83/33,2	32,47/43,54	57,06/72,02	638,8/849,50
Второй завтрак				
Апельсин 100/100	0,8/0,8	-/-	8,6/8,6	38/38
Обед				
1. Суп фасолевый на мясном бульоне 180/200				
– мясо 25/30	4,75/5,7	1,12/1,35	-/-	30,0/35,9
– картофель 80/90	1,12/1,26	-/-	15,2/17,1	66,9/75,2
– лук 8/10	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
– морковь 8/10	0,08/0,1	-/-	0,59/0,74	2,8/3,5
– масло сливочное ¼	0,01/0,02	2,38/3,17	0,01/0,02	22,3/29,7
– фасоль консервированная 25/30	2,1/2,52	0,08/0,09	3,42/4,11	23,25/27,9
2. Мясные фрикадельки: 60/80				
– мясо 50/70	8,36/11,7	0,18/0,25	-/-	36,0/50,3
– лук 8/10	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
– мука 5/5	0,45/0,45	0,04/0,04	3,53/3,53	16,6/16,6
– масло растительное 5/6	-/-	3,79/4,74	-/-	35,3/44,1
– хлеб пшеничный 7/10	0,48/0,69	0,05/0,06	3,34/4,77	16,1/23,0
– яйцо 1/10	0,48/0,48	0,47/0,47	0,02/0,02	6,3/6,3
3. Рис отварной: (90/110)				
- рис 30/35	1,94/2,26	0,28/0,33	21,83/25,47	100,0/116,7
- масло сливочное 4/5	0,02/0,02	3,17/3,97	0,02/0,02	29,7/37,1
4. Соус: (10/20)				
- паста томатная 5/6	0,02/0,24	-/-	0,88/1,06	4,5/5,4
- сахарный песок 3/3	-/-	-/-	2,97/2,97	12,2/12,2
- масло сливочное 3/3	0,01/0,01	2,38/2,38	0,01/0,01	22,3/22,3
- мука ¼	0,27/0,36	0,02/0,03	2,1/2,8	9,96/13,3
6. Компот из сухофруктов (180/200)				
- сухофрукты 12/15	0,29/0,36	-/-	7,6/9,5	32,3/40,4
- сахарный песок 10/13	-/-	-/-	9,89/12,86	40,6/52,7
5. Хлеб 40/50	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	15,88/22,1	16,32/20,8	78,27/104,14	532,17/691,8
Полдник				
1. Молоко (180/200)	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Булка с повидлом (30/10, 40/15)				
- хлеб пшеничный 30/40	1,38/2,07	0,13/0,2	9,54/14,31	46,0/69,0
- повидло 10/15	0,03/0,05	-/-	6,09/9,14	25,1/37,7
Всего в полдник	7,93/8,64	7,17/7,24	24,45/32,27	199,5/235,1
Ужин				
1. Салат из свеклы (150/170)				
– свекла 150/170	0,6/0,72	-/-	4,42/5,3	20,6/24,7
– масло растительное 3/3	-/-	2,84/2,84	-/-	26,5/26,5

2. Яйцо варёное 40/40	4,8/4,8	4,56/4,56	0,2/0,2	62,9/62,9
3. Чай сладкий (180/200)				
- чай 2/2	-/-	-/-	-/-	-/-
- сахарный песок 10/13	-/-	-/-	9,89/12,86	40,6/52,7
4. Булка:				
- хлеб пшеничный 30/40	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	46,0/69,0
Всего в ужин	6,78/7,59	7,53/7,6	24,08/32,36	196,6/235,8
Всего за день	38,74/51,7	40,96/48,08	309,4/382,94	1316,37/1637

День 9	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Лашша молочная с маслом (150/180) - вермишель 18/20 - молоко 100/130 - масло сливочное 4/5 - сахарный песок 5/5	1,68/1,87 3,06/3,59 0,01/0,02 -/-	0,15/0,17 3,52/3,87 2,38/3,97 -/-	12,82/14,25 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	60,9/67,6 64,2/83,5 22,3/37,1 20,3/20,3
2. Какао с молоком (180/200) - какао 1/2 - молоко 100/130 - сахарный песок 8/10	0,2/0,4 3,26/4,24 -/-	0,19/0,38 3,52/3,52 -/-	0,38/0,76 4,41/5,73 11,87/12,86	4,1/8,2 164,2/183,5 48,7/52,7
3. Булка (30/40) - хлеб пшеничный 30/40	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	46,0/69,0
Всего в завтрак	9,59/12,19	9,82/12,11	48,4/58,29	430,7/521,9
Второй завтрак				
Банан 100/100	1,7/1,7		22,1/22,1	87/87
Обед				
1. Куриный бульон с гренками (180/200) - хлеб пшеничный 15/15 - масло сливочное 4/5 - морковь 10/14	1,03/1,03 0,02/0,02 0,1/0,15	0,1/0,1 3,17/3,97 -/-	7,16/7,16 0,02/0,02 0,74/1,04	34,5/34,5 29,7/37,1 3,5/4,8
2. Куриное суфле: (60/80) - курица 70/80 - хлеб пшеничный 9/11 - лук 8/10 - яйцо 1/7 - яйцо 1/4 - масло сливочное 4/5 - масло растительное 2/2	13,3/15,2 0,62/0,76 1,16/1,2 0,48/0,48 1,2/1,2 0,02/0,02 -/-	3,15/3,6 0,06/0,07 -/- 0,47/0,47 1,14/1,14 3,17/3,97 1,9/1,9	-/ 4,29/5,25 0,71/0,89 0,02/0,02 0,05/0,05 0,02/0,02 -/-	83,9/95,8 20,7/25,3 3,6/4,5 6,3/6,3 15,7/15,7 29,7/37,1 17,6/17,6
3. Макароны отварные с маслом (90/110) - макароны 35/40 - масло сливочное 4/5	0,75/3,74 0,02/0,02	0,29/0,34 3,17/3,97	118,4/135,3 29,7/37,1	118,4/135,3 29,7/37,1
4. Соус томатно-сметанный (10/20) - паста томатная 5/6 - сметана 10/10 - мука 3/4 - масло сливочное 3/3 - сахарный песок 3/3	0,2/0,24 0,29/0,29 0,28/0,28 0,01/0,01 -/-	-/ 2,85/2,85 0,03/0,03 2,38/2,38 -/-	0,88/1,06 0,24/0,24 2,1/2,1 0,01/0,01 2,97/2,97	4,5/5,4 28,7/28,7 10,0/10,0 22,3/22,3 12,2/12,2
5. Компот из сухофруктов (180/200) - сухофрукты 12/15 - сахарный песок 8/10	0,29/0,36 -/-	-/ -/-	7,6/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
6. Хлеб 40/50	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	21,22/27,9	22,13/25,29	196,87/262,95	601,7/738,4
Полдник				
1. Сок 150/180	5,04/6,52	4,99/7,04	6,31/8,82	97,0/128,4
2. Пирог с яйцом: 60/70 - мука 40/40 - молоко 20/20 - масло сливочное 4/5 - сахарный песок 3/3 - яйцо 1/10 - масло растительное 2/2 - дрожжи 2/2 - яйцо 1/4	3,64/3,64 0,65/0,65 0,02/0,02 -/- 0,48/0,48 -/- 0,3/0,3 1,2/1,2	0,32/0,32 0,7/0,7 3,17/3,94 -/- 0,47/0,47 1,9/1,9 0,02/0,02 0,05/0,05	28,16/28,16 0,88/0,88 0,02/0,02 2,97/2,97 0,02/0,02 -/- 0,26/0,26 0,05/0,05	133,2/133,2 12,8/12,8 29,7/37,1 12,2/12,2 6,3/6,3 8,8/8,8 1,7/1,7 15,7/15,7
Всего в полдник	6,42/5,59	5,12/7,24	15,85/23,13	143/197,4

Ужин				
1. Шукрут с маслом сливочным 190/220				
- капуста 60/80	0,72/0,86	-/-	2,26/2,71	18,0/21,6
- картофель 50/60	0,7/0,84	-/-	9,5/11,4	66,9/75,2
- лук 10/10	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
- морковь 10/10	0,08/0,1	-/-	0,59/0,74	2,8/3,5
- томат. паста 2/3	-/-	0,09/0,13	0,38/0,57	1,64/2,46
- масло сливочное 3/4	0,01/0,01	2,38/2,38	0,01/0,01	22,3/22,3
- рис 10/15	0,67/1,0	0,07/0,11	7,89/11,84	34,4/51,6
2. Чай с лимоном сладкий 180/200				
- чай 2/2	-/-	-/-	-/-	-/-
- сахарный песок 10/13	-/-	-/-	9,89/12,86	40,6/52,7
- лимон 7/10	0,04/0,05	-/-	0,65/0,93	2,8/4,0
3. Булка:				
- хлеб пшеничный 30/40	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	46/69
Всего в ужин	7,27/7,42	7,98/8,75	52,57/58,39	307,3/323,7
Всего за день	44,5/56,1	45,12/53,39	313,69/269,26	1482,7/1781,4

День 10	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша манная на молоке с маслом: 150/180				
- манка 18/20	1,71/1,9	0,13/0,15	12,67/14,07	60,2/66,9
- молоко 100/130	3,26/3,36	3,52/4,58	4,41/5,73	64,2/83,5
- масло сливочное 4/5	0,01/0,02	3,17/3,97	0,01/0,02	29,7/37,1
- сахарный песок 5/5	-/-	-/-	4,94/4,94	20,3/20,3
2. Чай с молоком 180/200				
- чай 2/2	-/-	-/-	-/-	-/-
- молоко 100/130	3,26/4,24	3,52/4,58	4,41/5,73	64,2/83,5
- сахарный песок 8/10	-/-	-/-	11,87/12,86	48,7/52,7
3. Булка с маслом (30/8, 40/10)				
- хлеб пшеничный 30/40	1,38/2,07	0,13/0,2	9,54/14,31	46,0/69,0
- масло сливочное 8/10	0,04/0,05	6,35/7,93	0,04/0,05	59,3/74,2
Всего в завтрак	9,66/11,64	16,82/21,41	47,89/57,71	392,6/487,2
Второй завтрак				
Сок 100/100	0,9/0,9	0,2/0,2	9,2/9,2	39/39
Обед				
1. Свекольник на мясном бульоне, сметанным соусом после термической обработки (180/200)				
- картофель 60/60	0,84/0,84	-/-	11,4/11,40	50,2/50,2
- свекла 60/60	0,72/0,72	-/-	5,3/5,3	24,7/24,7
- лук 8/10	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
- морковь 8/10	0,08/0,1	-/-	0,59/0,74	2,8/3,5
- масло сливочное 3/4	0,01/0,02	2,38/3,17	0,01/0,02	22,3/29,7
- сметана 10/10	0,29/0,29	2,85/2,85	0,24/0,24	28,7/28,7
2. Картофельная запеканка с мясом 150/180				
- мясо 50/60	9,5/11,4	4,72/5,67	-/-	82,9/99,5
- картофель 160/180	2,8/3,08	-/-	38,0/41,8	167,2/183,9
- лук 10/10	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
- морковь 10/10	0,6/0,6	0,57/0,57	0,02/0,02	7,9/7,9
- молоко 50/60	0,01/0,02	2,38/3,17	0,01/0,02	22,3/29,7
- яйцо 1/8	0,23/0,23	0,21/0,21	0,01/0,01	2,75/2,75
- масло сливочное 3/4	0,01/0,02	2,48/3,3	-/-	26,97/35,96
3. Салат из свежей капусты (40/60)				
- капуста свежая 50/60	0,72/0,86	-/-	2,26/2,71	12,2/14,6
- масло растительное 3/3	-/-	2,84/2,84	-/-	26,5/26,5
- сахар 3/3	-/-	-/-	2,97/2,97	12,2/12,2
4. Компот из свежих яблок (180/200)				
- яблоки 10/13	0,04/0,06	-/-	1,2/1,56	5,1/6,6
- сахарный песок 10/13	-/-	-/-	9,89/12,86	40,6/52,7
5. Хлеб ржаной 40/50	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед	17,38/21,29	15,99/18,77	85,38/105,56	570,61/695
Полдник				
1. Молоко 180/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Вафля 25/50	1,42/1,89	1,49/1,99	10,26/13,68	61,8/82,3
Всего в полдник	8,37/8,84	8,53/9,03	31,05/34,47	241/261,5
Ужин				
1. Рыба в овощах (100/110)				
- рыба 120/130	6,69/10,03	0,14/0,22	-/-	28,38/43,1
- лук 8/10	0,16/0,2	-/-	0,71/0,89	3,6/4,5
- морковь 8/10	0,08/0,1	-/-	0,59/0,74	2,8/3,5
- масло растительное 3/4	-/-	2,84/3,79	-/-	26,5/35,3
- мука 4/5	0,36/0,45	0,03/0,04	3,44/3,53	13,28/16,6
2. Макароны отварные с маслом (90/110)				
- макароны 30/35	2,80/3,27	0,25/0,29	21,37/24,93	101,5/118,4
- масло сливочное 4/5	0,02/0,02	3,17/3,97	0,02/0,02	29,7/37,1
3. Чай сладкий (180/200)				
- чай 2/2	-/-	-/-	-/-	-/-
- сахарный песок 10/13	-/-	-/-	9,89/12,86	40,6/52,7
3. Булка (30/40)				
- хлеб пшеничный 30/40	1,38/2,07	0,13/0,20	9,54/14,31	46,0/69,0
Всего в ужин	11,52/16,19	6,56/8,51	51,65/57,28	292,36/311,2

Всего за день	46,93/57,96	47,9/57,7	215,97/255,02	1496,57/1754,9