

## Меню приготавливаемых блюд для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>		<b>День 1</b>					
Завтрак	Омлет натуральный	150	11.775	13.59	4.815	187.39	215
	Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	95.5	395
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
	Сыр порционный	10	2.6	2.68	0	38.5	7
2 завтрак	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	45.1	368
Итого за завтрак		<b>460</b>	<b>19.063</b>	<b>19.644</b>	<b>37.657</b>	<b>416.49</b>	
Обед	Салат из моркови с яблоками	70	0.665	5.019	7.308	76.38	40
	Суп картофельный с горохом	180	3.69	3.85	11.61	113.10	81
	Каша гречневая рассыпчатая	140	7.98	6.748	38.43	253.1	67
	Птица тушеная	30	7.062	6.468	1.758	129.6	301
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0.573	1.761	2.391	27.69	357
	Соленый огурец	30	0.06	0	0.12	9.9	6/н
	Чай с плодовым соком	180	0.414	0	16.992	66.98	79
	Батон нарезной	15	1.11	0.435	7.71	37.5	502
	Хлеб ржаной	48	2.88	0.48	21.27	90.72	148
Итого за обед		<b>723</b>	<b>24.434</b>	<b>24.761</b>	<b>107.584</b>	<b>804.97</b>	
Уплотненный полдник	Отварные макароны с маслом	130	4.758	3.653	22.854	173.8	205
	Печень по-строгановски	60	8.6	3.47	2.13	107.1	45
	Ватрушка с творогом	50	5.24	5.45	16.555	182.3	140
	Кисель	150	0	0	14.7	66.2	384
Итого за полдник		<b>390</b>	<b>18.598</b>	<b>12.573</b>	<b>56.239</b>	<b>529.4</b>	
Итого за день:		<b>1 573</b>	<b>62.095</b>	<b>56.978</b>	<b>201.48</b>	<b>1 750.86</b>	
Ужин	Книтуа тушеная	50	0.99	1.86	4.75	42.3	132
	Батон нарезной	15	1.11	0.435	7.71	37.5	502
	Кисломолочный продукт (кефир)	150	4.2	4.8	6.15	88.5	123
Итого за ужин		<b>215</b>	<b>6.3</b>	<b>7.095</b>	<b>18.61</b>	<b>168.3</b>	
Итого за день:		<b>1 788</b>	<b>68.395</b>	<b>64.073</b>	<b>220.09</b>	<b>1 919.16</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6.696	7.2	32.904	217.4	186
	Какао с молоком	150	2.64	2.79	19.12	108.90	397
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	160	1.6	0	5.28	49.60	164
	Кондитерское изделие (вафли)	30	0.87	0.999	23.25	106.7	152
Итого за завтрак		<b>540</b>	<b>13.286</b>	<b>11.569</b>	<b>90.834</b>	<b>425.9</b>	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1.002	2.508	4.92	114.5	34
	Суп с мясными фрикадельками	180	4.77	3.726	11.124	109.9	83
	Котлета мясная	70	9.84	8.02	7.6	217.0	282
	Сложный гарнир	130	3.913	5.07	22.009	189.8	62
	Компот из сухофруктов	180	0.93	0	24.26	44.6	6/10
	Батон нарезной	15	1.11	0.435	7.71	37.5	502
	Хлеб ржаной	48	2.88	0.48	21.27	90.72	148
Итого за обед		<b>683</b>	<b>24.445</b>	<b>20.239</b>	<b>98.893</b>	<b>804.02</b>	
Уплотненный полдник	Суфле творожное	140	20.02	12.558	17.192	272.3	84
	Соус сметанный сладкий	30	1.095	1.653	2.376	40.08	117
	Чай с молоком	180	1.26	1.44	14.22	71.4	12/10
	Батон нарезной	15	1.11	0.435	7.71	37.5	502
Итого за полдник		<b>385</b>	<b>26.025</b>	<b>18.386</b>	<b>41.638</b>	<b>452.78</b>	
Итого за день:		<b>1 608</b>	<b>63.756</b>	<b>50.194</b>	<b>231.365</b>	<b>1 682.7</b>	
Ужин	Кисломолочный продукт	150	4.2	4.8	6.15	88.5	123
	Гренки	40	3.96	4.76	25.28	169.5	511
	Яйцо отварное 1/2 шт.	20	2.54	2.3	0.14	31.5	213
Итого за ужин		<b>190</b>	<b>8.16</b>	<b>9.56</b>	<b>31.43</b>	<b>258.0</b>	
Итого за день:		<b>1 798</b>	<b>71.916</b>	<b>59.754</b>	<b>262.795</b>	<b>1 940.7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	180	5,994	9,9	20,376	194,79	69
	Чай	180	10,8	2,754	11,7	31,5	136
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	50	502
	Масло сливочное	6	4,98	0,06	0,06	44,88	6
2 завтрак	Йогурт	110	3,08	3,52	4,51	78	123
Итого за завтрак		<b>536</b>	<b>31,414</b>	<b>21,414</b>	<b>47,206</b>	<b>462,17</b>	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	70	0,847	4,963	6,783	74,14	17
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,512	1,206	6,642	91,9	67
	Рагу из овощей	140	1,68	9,674	998,662	133,34	137
	Биточки рыбные	70	9,359	3,29	6,986	113,1	255
	Соленый огурец	30	0,06	0	0,12	9,9	6/н
	Компот из кураги и изюма	180	0,936	0,045	24,264	40,9	4/10
	Батон нарезной	15	1,11	0,435	7,71	37,5	502
Хлеб ржаной	48	2,88	0,48	21,27	90,72	148	
Итого за обед		<b>733</b>	<b>18,384</b>	<b>20,093</b>	<b>1 072,437</b>	<b>591,50</b>	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	125,9	131
	Тефтели из печени и риса	60	7,3	6,2	5,8	128,5	321
	Соус красный основной	40	0,8	0,88	2,4	20,8	377
	Батон нарезной	15	1,11	0,435	7,71	37,5	502
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,22	71,4	12/10
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	45,1	368
Итого за полдник		<b>525</b>	<b>13,52</b>	<b>13,515</b>	<b>57,65</b>	<b>429,2</b>	
Итого за день:		<b>1 794</b>	<b>63,318</b>	<b>55,022</b>	<b>1 177,293</b>	<b>1 482,87</b>	
Ужин	Блины с повидлом	75/10	4,05	5,7	25,05	249,7	447
	Чай с плодовым соком	150	0,345	0	14,16	55,82	79
	Яйцо отварное 1 шт.	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Итого за ужин		<b>235</b>	<b>4,395</b>	<b>5,7</b>	<b>39,21</b>	<b>305,52</b>	
Итого за день:		<b>2 029</b>	<b>67,713</b>	<b>60,722</b>	<b>1 216,503</b>	<b>1 788,39</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	6,282	9,378	22,5	200,142	66
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	95,5	395
	Батон нарезной	15	1,11	0,435	7,71	37,5	502
	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	38,5	7
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	160	1,6	0	5,28	49,60	164
Итого за завтрак		<b>545</b>	<b>14,4</b>	<b>14,887</b>	<b>48,252</b>	<b>421,242</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,99	4,254	2,946	57,5	13
	Борщ с капустой и картофелем	180	2,772	1,566	4,878	83,7	57
	«Ежик» (тефтели из мяса с рисом) с соусом томатным	140/30	16,5	24,495	18,12	358,75	287
	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	44,6	6/10
	Батон нарезной	15	1,11	0,435	7,71	37,5	502
Хлеб ржаной	48	2,88	0,48	21,27	90,72	148	
Итого за обед		<b>653</b>	<b>25,182</b>	<b>31,23</b>	<b>79,184</b>	<b>672,77</b>	
Уплотненный полдник	Пудинг овощной	130	6,201	10,933	16,549	263,1	154
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	50/22	6,7	4,14	2,53	73,8	252
	Батон нарезной	15	1,11	0,435	7,71	37,5	502
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,0	393
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	193,3	469
Итого за полдник		<b>447</b>	<b>17,777</b>	<b>21,786</b>	<b>63,955</b>	<b>608,7</b>	
Итого за день:		<b>1 645</b>	<b>57,3</b>	<b>67,9</b>	<b>191,3</b>	<b>1 702,7</b>	
Ужин	Творожные сырники	60	10,302	8,082	7,836	151,3	85
	Соус сметанный сладкий	30	1,095	1,653	2,376	40,08	117
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,22	71,4	12/10
Итого за ужин		<b>270</b>	<b>12,6</b>	<b>11,1</b>	<b>24,4</b>	<b>262,7</b>	
Итого за день:		<b>1 915</b>	<b>69,959</b>	<b>79,0</b>	<b>215,7</b>	<b>1 965,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6.76	10.42	25.86	224.94	70
	Какао с молоком	150	2.64	2.79	19.12	108.90	397
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
	Масло сливочное	5	4.15	0.05	0.05	37.4	6
2 Завтрак	Чай с молоком	180	1.26	1.44	14.22	71.4	79
	Яйцо отварное ½ шт	20	2.54	2.3	0.14	31.5	213
Итого за завтрак		<b>555</b>	<b>18.8</b>	<b>17.5</b>	<b>69.6</b>	<b>524.1</b>	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	70	0.777	3.619	8.01	67.69	35
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	180	3.096	0.45	7.524	105.9	95
	Ленивые голубцы	130	11.492	7.384	16.289	178.7	298
	Соус сметанный с томатом	15	0.264	0.75	1.053	19.5	355
	Компот из кураги и изюма	180	0.936	0.045	24.264	40.9	410
	Батон нарезной	15	1.11	0.435	7.71	37.5	502
	Хлеб ржаной	48	2.88	0.48	21.27	90.72	148
Итого за обед		<b>638</b>	<b>20.5</b>	<b>13.1</b>	<b>86.1</b>	<b>540.9</b>	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	9.42	10.872	3.852	149.92	215
	Молоко кипяченое	150	4.575	4.08	7.575	85.00	400
	Батон нарезной	15	1.11	0.435	7.71	37.5	502
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	45.1	368
Итого за полдник		<b>385</b>	<b>15.5</b>	<b>15.7</b>	<b>28.9</b>	<b>317.5</b>	
Итого за день:		<b>1 578</b>	<b>54.8</b>	<b>46.3</b>	<b>184.6</b>	<b>1 382.5</b>	
Ужин	Кисломолочный продукт	150	4.2	4.8	6.15	88.5	123
	Гренки	40	3.96	4.76	25.28	169.5	511
Итого за ужин		<b>190</b>	<b>8.1</b>	<b>9.5</b>	<b>31.4</b>	<b>258.0</b>	
Среднее значение за период: Итого за день:		<b>1 639.6</b>	<b>60.25</b>	<b>55.27</b>	<b>397.20</b>	<b>1600.32</b>	
С ужином		<b>1 859.6</b>	<b>68.17</b>	<b>63.86</b>	<b>426.21</b>	<b>1850.83</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	180	5.4	7.38	26.37	193.5	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	95.5	395
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
	Сыр порционный	10	2.6	2.68	0	38.5	7
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	160	1.6	0	5.28	49.60	164
	Кондитерское изделие (вареники)	50	1.94	2.46	20.49	177.9	152
Итого за завтрак		<b>600</b>	<b>13.8</b>	<b>15.4</b>	<b>54.6</b>	<b>605.0</b>	
Обед	Салат овощной	60	0.702	0.12	4.374	77.5	37
	Суп рыбный	180	11.466	0.54	8.298	76.8	43
	Картофельная запеканка с мясом	130	9.659	7.137	22.126	228.1	291
	Соус сметанный	16	0.2256	0.8	0.9392	11.86	354
	Соленый огурец	30	0.06	0	0.12	9.9	6/н
	Компот из сухофруктов	180	0.93	0	24.26	44.6	6/10
	Батон нарезной	15	1.11	0.435	7.71	37.5	502
	Хлеб ржаной	48	2.88	0.48	21.27	90.72	148
Итого за обед		<b>659</b>	<b>27.0</b>	<b>9.5</b>	<b>89.0</b>	<b>576.9</b>	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога	100	15.14	10.76	24.33	255	235
	Соус молочный сладкий	20	0.828	0.688	1.616	22.7	351
	Чай с молоком	180	1.26	1.44	14.22	71.4	12/10
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	45.1	368
Итого за полдник		<b>400</b>	<b>17.6</b>	<b>13.2</b>	<b>49.9</b>	<b>394.2</b>	
Итого за день:		<b>1659</b>	<b>58.4</b>	<b>38.1</b>	<b>193.5</b>	<b>1 576.1</b>	
Ужин	Винегрет овощной	120	1.932	6.228	10.08	152.6	2
	Чай с плодовым соком	180	0.414	0	16.992	66.98	79
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
Итого за ужин		<b>320</b>	<b>3.8</b>	<b>6.8</b>	<b>37.3</b>	<b>269.5</b>	
Итого за день:		<b>1 979</b>	<b>62.2</b>	<b>44.9</b>	<b>230.8</b>	<b>1 845.6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	150	14.315	15.89	4.958	218.89	185
	Чай с лимоном	180	0.126	0.018	10.206	41.00	393
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
						31.5	213
2 Завтрак	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	45.1	
Итого за завтрак		<b>470</b>	<b>16.321</b>	<b>16.888</b>	<b>35.241</b>	<b>354.99</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	70	1.12	6.3	6.37	94.8	5
	Рассольник со сметаной	180	2.016	2.358	9.216	83.6	74
	Отварные макароны с маслом	130	4.758	3.653	22.854	173.84	205
	Сердце в томатном соусе	45/30	3.7845	3.159	0.6615	109.5	525
	Компот из кураги и изюма	180	0.936	0.045	24.264	40.9	4/10
	Батон нарезной	15	1.11	0.435	7.71	37.5	502
	Хлеб ржаной	48	2.88	0.48	21.27	90.72	148
Итого за обед		<b>698</b>	<b>16.6045</b>	<b>16.43</b>	<b>71.0755</b>	<b>630.86</b>	
Уплотненный полдник	Сложный гарнир	150	4.515	5.85	25.395	219.0	62
	Котлета рыбная	70	9.359	3.29	6.986	113.1	255
	Батон нарезной	15	1.11	0.435	7.71	37.5	502
	Ватрушка с повидлом	50	0.565	1.005	15.1	141.2	445
	Чай с плодовым соком	180	0.414	0	16.992	66.98	79
Итого за полдник		<b>465</b>	<b>15.963</b>	<b>10.58</b>	<b>72.183</b>	<b>577.78</b>	
11 ч		<b>1 628</b>	<b>48.8885</b>	<b>43.898</b>	<b>178.4995</b>	<b>1 563.63</b>	
Ужин	Гренки	40	3.96	4.76	25.28	169.5	511
	Свекла порционная	60	0.9	0.06	9.771	28.77	6/н
	Чай	180	10.8	2.754	11.7	31.5	136
Итого за ужин		<b>280</b>	<b>15.66</b>	<b>7.574</b>	<b>46.751</b>	<b>229.77</b>	
Итого за день:		<b>1 908</b>	<b>64.5485</b>	<b>46.652</b>	<b>225.2505</b>	<b>1 793.4</b>	
<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша рисовая жидкая	180	4.5	7.38	27.27	193.5	131
	Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	95.5	395
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
	Сыр порционный	10	2.6	2.68	0	38.5	7
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	160	1.6	0	5.28	49.60	164
	Кондитерское изделие (вафли)	30	0.87	0.999	23.25	106.7	152
Итого за завтрак		<b>580</b>	<b>12.988</b>	<b>13.034</b>	<b>55.592</b>	<b>427.1</b>	
Обед	Салат из свеклы	70	0.931	5.131	4.2	66.5	33
	Суп с клецками	180	4.59	1.548	15.21	102.82	45
	Картофельное пюре	150	3.26	4.68	20.44	145.3	131
	Тефтели рыбные	80	9.312	3.568	6.4256	142.4	92
	Клюква тушенная	50	0.99	1.86	4.75	42.3	132
	Компот из сухофруктов	180	0.93	0	24.26	44.6	6/10
	Батон нарезной	15	1.11	0.435	7.71	37.5	502
		Хлеб ржаной	48	2.88	0.48	21.27	90.72
Итого за обед		<b>763</b>	<b>24.003</b>	<b>17.702</b>	<b>104.2656</b>	<b>672.14</b>	
Уплотненный полдник	Ленивые вареники с соусом сметанным сладким	130/20	22.49	11.788	22.86	284.1	230/117
	Чай с молоком	180	1.26	1.44	14.22	71.4	12/10
	Батон нарезной	15	1.11	0.435	7.71	37.5	502
	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	45.1	368
Итого за полдник		<b>445</b>	<b>25.26</b>	<b>14.063</b>	<b>54.59</b>	<b>438.1</b>	
11 ч		<b>1 788</b>	<b>62.251</b>	<b>44.799</b>	<b>214.4476</b>	<b>1 537.34</b>	
Ужин	Оладьи с повидлом	80/10	5.584	1.744	29.672	229.9	448
	Компот из кураги и изюма	180	0.936	0.045	24.264	40.9	4/10
Итого за ужин		<b>270</b>	<b>6.52</b>	<b>1.789</b>	<b>53.936</b>	<b>270.8</b>	
Итого за день:		<b>2 058</b>	<b>68.771</b>	<b>46.588</b>	<b>268.3836</b>	<b>1 808.14</b>	

Привеи пиши	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180	5.688	9.162	23.706	200.84	68
	Какао с молоком	150	2.64	2.79	19.12	108.90	397
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
	Масло сливочное	6	4.98	0.06	0.06	44.88	6
2 Завтрак	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	45.1	368
Итого за завтрак		<b>456</b>	<b>15.188</b>	<b>12.992</b>	<b>62.966</b>	<b>449.72</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	70	0.84	6.06	3.6	86.2	6
	Бульон куриный с гречками	180/10	4.212	0.702	15.102	107.6	511
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	130	2.652	4.277	17.303	170.2	54
	Суфле из отварной курицы	60	12.54	10.74	2.64	149.4	112
	Компот из кураги и изюма	180	0.936	0.045	24.264	40.9	4/10
	Батон нарезной	15	1.11	0.435	7.71	37.5	502
	Хлеб ржаной	48	2.88	0.48	21.27	90.72	148
Итого за обед		<b>693</b>	<b>25.17</b>	<b>22.739</b>	<b>91.889</b>	<b>682.52</b>	
Уплотненный полдник	Жирное по-домашнему	150	5.63	3.98	11	179.70	
	Соленый огурец	30	0.06	0	0.12	9.9	6/н
	Чай с плодовои соком	180	0.414	0	16.992	66.98	79
	Хлеб рисаной	20	1.2	0.2	8.866	37.8	148
Итого за полдник		<b>380</b>	<b>7.304</b>	<b>4.18</b>	<b>36.978</b>	<b>294.38</b>	
Итого за день:		<b>1 579</b>	<b>47.662</b>	<b>39.911</b>	<b>191.833</b>	<b>1 426.2</b>	
Ужин	Омлет натуральный	50	3.925	4.53	1.605	62.46	215
	Чай с молоком	180	1.26	1.44	14.22	71.4	12/10
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
Итого за ужин		<b>250</b>	<b>6.665</b>	<b>6.55</b>	<b>26.105</b>	<b>183.86</b>	
Итого за день:		<b>1 779</b>	<b>54.327</b>	<b>46.461</b>	<b>217.938</b>	<b>1 610.06</b>	
<b>День 10</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3.96	3.726	14.274	126.9	93
	Чай	180	10.8	2.754	11.7	31.5	136
	Батон нарезной	20	1.48	0.58	10.28	50	502
	Сыр порционный	10	2.6	2.68	0	38.5	7
2 завтрак	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	160	1.6	0	5.28	49.60	164
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>20.44</b>	<b>9.74</b>	<b>41.534</b>	<b>296.5</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	70	1.54	3.15	7.35	63.7	3
	Свекольник	180	1.92	6.33	10.05	95.5	58
	Картофельное пюре	150	3.26	4.68	20.44	145.3	131
	Рыбные хлебцы	70	10.675	7.875	5.194	124.9	85
	Соус томатный	30	0.369	0.9	2.931	21.36	364
	Соленый огурец	30	0.06	0	0.12	9.9	6/н
	Компот из сухофруктов	180	0.93	0	24.26	44.6	6/10
	Батон нарезной	15	1.11	0.435	7.71	37.5	502
Хлеб ржаной	48	2.88	0.48	21.27	90.72	148	
Итого за обед		<b>773</b>	<b>22.744</b>	<b>23.85</b>	<b>99.325</b>	<b>633.48</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	50	6.83	4.52	4.96	90.66	81
	Соус молочный сладкий	20	0.828	0.688	1.616	22.7	351
	Молоко кипяченное	150	4.575	4.08	7.575	85.00	400
	Булочка «Веснушка»	50	3.665	2.39	24.445	155.8	185
Итого за полдник		<b>270</b>	<b>15.898</b>	<b>11.678</b>	<b>38.596</b>	<b>354.16</b>	
Итого за день:		<b>1 593</b>	<b>59.082</b>	<b>45.268</b>	<b>179.275</b>	<b>1 284.14</b>	
Ужин	Йогурт	110	3.08	3.52	4.51	78	123
	Кондитерское изделие (пряники)	50	1.94	2.46	20.49	177.9	152
Итого за ужин		<b>160</b>	<b>5.02</b>	<b>5.98</b>	<b>25.00</b>	<b>255.9</b>	
Итого за день:		<b>1753</b>	<b>64.102</b>	<b>51.248</b>	<b>204.275</b>	<b>1 540.04</b>	
Среднее значение за период: (2 недели): Итого с ужином:		<b>1 649.4</b>	<b>55.25</b>	<b>42.39</b>	<b>191.50</b>	<b>1 477.48</b>	
Среднее значение за период: Итого с ужином:		<b>1 895.4</b>	<b>62.78</b>	<b>47.16</b>	<b>229.32</b>	<b>1 719.44</b>	
Среднее значение за период: Итого с ужином:		<b>1 644.5</b>	<b>57.75</b>	<b>48.83</b>	<b>294.35</b>	<b>1 538.9</b>	
Среднее значение за период: Итого с ужином:		<b>1 877.5</b>	<b>65.47</b>	<b>55.51</b>	<b>327.76</b>	<b>1785.13</b>	

