



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующей МДОУ
«Новомичуринский детский сад №5»
_____ /Горбачёва Т.В.
Приказ № 83 от «22» августа 2024г.

Десятидневное меню
приготавливаемых блюд
для питания детей дошкольного возраста
МДОУ «Новомичуринский детский сад №5»

г. Новомичуринск

2024г.

Прием пищи Неделя 1 День 1	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		углеводы				
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша геркулесовая	150	200	4,56	6,07	5,91	6,68	26,67	33,91	178	220	168
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,35	2,0	2,41	10,63	14,36	70	91	395
	Бутерброд с маслом	30\5	30\5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
	Сыр	10	10	2,32	2,32	2,35	2,35	0,20	0,20	36	36	7
Итого за завтрак		345	425	11,67	13,19	17,81	18,99	52,12	63,09	420	483	
Обед	Суп картофельный с крупой	160	200	1,26	1,97	1,74	2,73	7,33	10,58	48,08	66,75	80
	Биточки паровые из говядины	60	80	8,69	11,59	5,98	7,97	5,81	7,75	111,75	149,00	289
	Рагу из овощей	110	120	2,09	2,28	4,74	5,17	9,85	10,74	90,53	98,76	342
	Хлеб	40	50	2,80	3,50	0,46	0,56	16,0	20,0	80	100	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,39	0,01	0,018	20,80	24,99	84,75	101,70	376
итого за обед		520	650	15,17	19,73	12,93	16,44	59,79	74,06	335,11	516,21	
Полдник	Бифидок	150	200	4,35	5,80	3,75	5,0	6,30	8,35	76	102,20	
	Вафли	30	30	1,46	1,46	1,66	1,66	38,75	38,75	177,08	177,08	
Итого за полдник		180	230	5,81	7,26	5,41	6,66	45,05	47,1	253,08	279,28	
Ужин	Оладьи мучные с повидлом	130\20	130\20	9,05	9,05	8,11	8,11	55,15	55,15	330	330	449
	Яблоко	70	100	0,28	4,0	0,28	0,40	6,86	9,80	31	44	
	Чай	150	200	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	9,32	28	37,30	391
Итого за ужин		370	450	9,37	13,1	8,4	8,52	69	74,27	389	411,3	
Итого за день		1,445	1.755	42,02	53,28	44,55	50,61	225,96	258,52	1,397	1,689	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
День 2 Завтрак	Каша манная	150	180	4,90	5,50	4,50	5,0	14,40	16,10	118,60	131,80	92
	Бутерброд с повидлом	30\20	30\25	2,43	2,49	3,57	3,93	25,05	27,56	141,81	156	2
	Кофе с молоком	150	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70	91	395
Итого за завтрак		355	415	9,73	10,84	10,07	11,34	50,08	58,02	330,41	378,8	
Обед	Борщ	160	200	1,16	1,18	3,12	4,90	8,16	12,70	65,60	102,50	57
	Макаронник с мясом	170	200	13,65	17,93	8,75	11,73	25,04	33,34	234	311	292
	Икра кабачковая	40	50	0,36	0,54	1,80	2,82	2,37	3,55	27,80	41,70	53
	Хлеб	40	50	2,80	3,50	0,46	0,56	16,0	20,0	80	100	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,39	0,01	0,018	20,80	24,99	84,75	101,70	376
Итого за обед		560	700	17,32	23,54	24,88	20,0	56,06	94,58	492,15	656,9	
Полдник	Сок	150	180	0,75	0,90			15,15	18,18	64	76	399
	Сухари	30	30	4,25	4,25	1,80	1,80	39,50	39,50	139	139	
Итого за полдник		180	210	5,0	5,15	1,80	1,80	54,65	57,68	203	215	
Ужин	Запеканка из творога	130	150	6,24	12,76	9,05	12,87	13,19	20,87	304,20	381	237
	Хлеб	30	50	2,2	3,70	0,80	1,40	15,10	25,30	78,90	131,50	
	Кисель	150	200	0,1	0,10			21,90	29,20	82,80	110,40	
	Груша	95	100	0,28	0,40	0,21	0,30	7,21	10,30	32	46	
Итого за ужин		405	500	8,89	16,96	10,11	14,57	57,4	85,67	497,9	668,9	
Итого за день		1.480	1.855	40,94	56,49	46,86	47,71	218,19	295,95	1,523	1,919	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		углеводы				
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
День 3 Завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	200	4,08	5,43	4,08	4,23	29,94	38,27	173	213	168
	Бутерброд с сыром	30\10	30\15	4,87	6,87	3,54	5,12	14,19	19,33	109,5	150,93	7
	Какао	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,83	89	107	397
Итого за завтрак		340	425	12,1	15,97	10,34	12,54	57,09	73,43	198,5	470,93	
Обед	Щи	160	200	1,29	2,02	3,05	4,93	4,70	7,35	52,35	81,75	72
	Биточки из мяса	60	70	8,45	11,63	8,88	10,88	5,30	7,25	135	173	306
	Салат из огурцов с луком	50	60	0,42	0,50	2,55	2,80	1,30	1,56	29,95	35,94	19
	Гречка	110	130	5,10	6,81	3,65	4,87	23,10	30,90	146,20	195	313
	Хлеб	40	50	2,80	3,50	0,46	0,56	16,0	20,0	80	100	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,39	0,01	0,018	20,80	24,99	84,75	101,70	376
Итого за обед		570	690	18,39	24,85	18,6	24,05	94,82	92,05	528,25	687,39	
Полдник	Ряженка	150	200	4,55	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76	92	401
	Печенье	30	30	2,40	2,40	1,20	1,20	38,90	38,90	167	167	
Итого за полдник		180	230	6,95	7,62	4,95	5,70	45,20	46,46	243	259	
Ужин	Винегрет	150	190	2,04	2,32	9,26	10,50	12,66	14,34	142,20	168,10	45
	яйцо	40	40	2,54	2,54	2,30	2,30	0,14	0,14	31,50	31,50	213
	Хлеб	30	30	2,20	3,70	0,80	1,40	15,80	25,30	78,90	131,50	
	Чай с лимоном	150/10	180/10	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	393
Итого за ужин		400	470	6,85	8,68	12,37	14,22	35,7	49,98	281,6	372,1	
Итого за день		1,470	1,795	44,29	57,12	46,26	56,51	232,81	261,92	1,251	1,789	

Прием пищи День 4	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		углеводы				
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша пшениная вязкая с тыквой	150	200	5,64	8,41	6,04	7,69	28,95	38,66	201	258	169
	Бутерброд с маслом	30\5	30\5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
	Кофе с молоком	150	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70	91	395
Итого за завтрак		335	415	10,43	13,77	15,59	17,83	54,2	68,0	407	488	
Обед	Суп картофельный с клецками	160	200	1,31	1,60	1,98	2,48	8,049	10,0	55,36	69,20	85
	Голубцы ленивые с курами	170	200	10,61	14,12	6,81	9,04	15,04	20,26	164	219	298
	Хлеб	40	50	2,80	3,50	0,46	0,56	16,0	20,0	80	100	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,39	0,01	0,018	20,80	24,99	84,75	101,70	376
Итого за обед		520	630	15,05	19,61	9,26	12,09	59,88	75,25	384,11	489,9	
Полдник	Кефир	150	200	4,35	5,80	3,75	5,0	6,0	6,0	75	100	
	Пряник	40	40	3,23	3,23	4,10	4,10	34,15	34,15	18,65	18,65	493
Итого за полдник		190	240	7,58	9,03	7,85	9,10	40,15	42,15	93,65	118,65	
Ужин	Сырники с морковью	130	150	8,13	10,18	15,32	20,10	21,68	27,24	267,50	338	233
	Хлеб	20	30	2,20	3,70	0,80	1,40	15,80	25,30	78,90	131,50	
	Кисель	150	180	0,10	0,10			21,90	29,20	82,80	110,40	
	Банан	95	100	1,05	1,50	0,35	0,50	14,70	21,0	66	95	
Итого за ужин		415	510	11,48	15,48	16,47	22,0	74,08	102,74	495,2	674,90	
Итого за день		1.440	1.665	44,54	57,89	49,17	61,02	228,31	288,14	1,380	1,771	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
День 5		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша рисовая	150	200	4,59	6,12	5,29	6,65	40,07	53,13	232	297	176
	Бутерброд с маслом	30\5	30\5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
	Какао со сгущенным молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	397
Итого за завтрак		335	415	10,19	12,24	16,16	17,39	67,65	83,57	457	540	
Обед	Суп картофельный с бобами	160	200	3,51	5,49	3,38	5,27	10,44	16,32	86,24	134,70	81
	Котлета рыбная	60	70	7,61	10,09	4,45	3,26	5,33	6,79	74	97	255
	Пюре картофельное	110	130	2,24	2,44	3,52	3,84	14,96	16,34	101,01	110,16	321
	Салат из свежих овощей	50	60	0,48	0,57	3,06	3,68	1,54	1,84	35,70	42,84	15
	Хлеб	40	50	2,80	3,50	0,46	0,56	16,0	20,0	80	100	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,39	0,01	0,018	20,80	24,99	84,75	101,70	376
Итого за обед		570	690	16,97	22,48	14,88	16,62	69,07	86,28	461,7	568,4	
Полдник	Сок	150	180	0,75	0,90			15,15	18,18	64	76	399
	Сушка	30	30	3,88	3,88	3,44	3,44	29,0	29,0	161,20	161,20	
Итого за полдник		180	210	4,63	4,78	3,44	3,44	44,15	47,18	225,20	237,20	
Ужин	Омлет с сыром	130	150	6,55	7,69	15,84	19,80	1,31	1,64	182,10	227,60	216
	Хлеб	30	50	2,2	3,70	0,80	1,40	15,10	25,30	78,90	131,50	
	Чай с лимоном	160/15	200/15	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	393
Итого за ужин		305	365	8,82	11,51	16,65	21,22	23,51	37,14	290	400,1	
Итого за день	1,390		1.690	40,61	51,01	51,13	58,67	204,38	258,13	1,433	1,745	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
Неделя 2 День 6 Завтрак	Каша кукурузная	150	200	5,58	6,20	5,55	6,17	15,60	17,32	134,60	149	91
	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\5	30\15\5	4,73	6,68	6,68	8,45	14,56	19,39	139	180	3
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70	91	395
Итого за завтрак		345	430	12,65	15,73	15,08	17,03	40,79	51,07	343,6	420	
Обед	Суп вермишелевый	160	200	1,41	2,21	3,24	5,06	7,63	11,90	65,44	102,20	86
	Гуляш из отварного мяса	60	70	4,71	5,30	9,20	13,00	1,98	2,62	81,50	106,00	277
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	4,10	5,45	3,65	5,87	19,10	20,90	110,20	132,00	313
	Хлеб	40	60	2,80	3,50	0,46	0,56	16,0	20,0	80	100	
	сок	150	180	3,0	4,0	0	0	17,25	23,0	69,00	92,00	
Итого за обед		520	640	16,02	20,46	16,55	24,49	61,96	78,42	406,14	532,2	
Полдник	Бифилайф	150	200	4,35	5,80	3,75	5,0	6,0	8,0	75	100	
	Кекс	30	30	4,50	4,50	8,25	8,25	26,10	26,10	195	195	
Итого за полдник		180	230	8,85	10,3	12,0	13,25	42,1	34,10	270	295	
Ужин	Рагу из овощей	160	170	2,38	2,74	5,32	6,14	12,39	14,29	107	123,40	342
	Яйцо	40	40	2,54	2,54	2,30	2,30	0,14	0,14	31,50	31,50	213
	Хлеб	30	50	2,20	3,70	0,80	1,40	15,80	25,30	78,90	131,50	
	Чай	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	391
Итого за ужин		380	460	7,16	9,04	8,43	9,86	35,32	49,72	244,59	326,4	
Итого за день		1,425	1.760	44,68	55,53	52,06	64,63	180,2	213,31	1,264	1,573	

Прием пищи День 7	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		углеводы				
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша ячневая с маслом	180	200	8,83	9,80	9,51	10,56	37,80	42,0	272,9	303,2	177
	Хлеб с повидлом	40/15	40\15	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	2
	Чай с лимоном	150/10	180/10	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	393
Итого за завтрак		395	435	11,39	12,41	13,46	14,51	72,46	79,76	457,9	500,2	
Обед	Рассольник	160	200	11,34	1,68	2,37	4,1	10,61	13,2	77,28	96,56	76
	Жаркое по – домашнему	170	200	20,80	20,80	5,33	5,33	18,50	18,50	205	205	276
	Салат из кукурузы	50	60	1,44	1,72	3,09	3,70	4,02	4,83	49,95	59,58	12
	хлеб	40	50	2,80	3,50	0,46	0,56	16,0	20,0	80	100	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,39	0,01	0,018	20,80	24,99	84,75	101,7	376
Итого за обед		570	690	36,71	28,09	11,26	13,70	69,93	81,52	496,98	562,84	
Полдник	Кефир	150	200	4,35	5,10	3,75	5,0	6,0	8,0	75	100	-
	Сушка	30	30	2,33	2,33	9,06	9,06	17,76	17,76	96,72	96,72	-
Итого за полдник		180	230	6,68	7,43	12,81	14,06	23,76	25,76	171,82	196,72	
Ужин	Вареники ленивые	150	200	13,50	15,81	15,20	19,27	21,30	28,33	300,3	443,0	230
	Кисель	150	180	0,10	0,10			21,90	29,90	82,80	110,4	
	Яблоко	95	100	0,28	4,0	0,28	0,4	6,68	9,80	31	44	
Итого за ужин		395	480	13,88	19,91	15,48	19,31	49,88	68,03	414,1	597,4	
Итого за день		1.540	1.835	68,66	67,84	53,01	61,58	216,03	255,07	1,540	1,857	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150	200	4,56	6,07	5,91	6,68	26,67	33,91	178	220	168
	Бутерброд с маслом	40/5	50/5	2,45	2,51	7,55	14,62	14,98	14,98	136	139	1
	Какао	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	397
Итого за завтрак		347	440	10,46	12,25	16,18	27,37	54,25	64,71	403	466	
Обед	Суп картофельный с бобами (фасоль)	160	200	3,51	4,09	3,38	4,2	10,44	12,91	86,24	106,60	81
	Шницель (котлета, биточки)	60	70	6,65	12,44	7,07	9,24	9,64	12,56	139	183	282
	Гречка	110	130	5,10	6,81	3,65	4,87	23,10	30,90	146,20	195	313
	Хлеб	40	50	2,80	3,50	0,46	0,56	16,0	20,0	80	100	-
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,39	0,01	0,018	20,80	24,99	84,75	101,70	376
Итого за обед		520	630	18,39	27,23	14,57	18,88	79,98	101,36	536,19	686,3	
Полдник	Ряженка	150	200	4,55	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76	92	401
	Вафли	30	30	1,46	1,46	1,66	1,66	38,75	38,75	177,08	177,08	-
Итого за полдник		180	230	6,02	6,68	5,41	6,16	45,05	46,31	253,08	269,08	
Ужин	Тефтели рыбные	60	70	7,30	9,57	2,59	3,72	7,55	9,68	83	111	261
	Картофельное пюре	110	130	2,26	2,98	6,12	7,12	21,80	21,80	146,40	146,40	321
	Салат овощной	50	60	0,48	0,57	3,06	3,68	1,54	1,84	35,70	42,84	15
	Хлеб	30	50	2,20	3,70	0,80	1,40	15,80	25,30	78,90	131,50	
	Чай	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	391
Итого за ужин		420	520	12,64	16,88	12,58	15,94	53,68	68,61	344	471,74	
Итого за день		1.447	1.790	47,47	63,04	48,74	68,35	232,26	259,19	1,535	1,892	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
День 9 Завтрак	Каша гречневая	150	200	3,35	5,97	4,93	5,47	15,37	17,08	127,44	141,60	168
	Бутерброд с маслом	30\5	30\5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
	Сыр	10	10	2,32	2,32	2,35	2,35	0,20	0,20	36	36	7
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70	91	395
Итого за завтрак		345	425	10,46	13,65	16,83	17,96	40,82	46,57	369,44	407,6	
Обед	Суп картофельный	160	200	11,68	1,87	2,03	2,26	1,47	13,3	64,8	81	77
	Куриные биточки	60	70	8,45	11,63	8,88	10,88	5,30	7,25	135	173	306
	капуста тушеная	110	130	4,03	4,21	11,06	11,57	82,61	90,12	187	205	336
	Хлеб	40	50	2,80	3,50	0,46	0,56	16,0	20,0	80	100	-
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,39	0,01	0,018	20,80	24,99	84,75	101,70	376
Итого за обед		520	630	17,29	21,6	22,44	25,38	126,18	155,6	364,55	660,7	
Полдник	Снежок (йогурт)	150	200	3,75	5,0	4,05	5,40	16,20	21,60	118,50	158	-
	Булочка	60	60	5,01	5,01	1,92	1,92	33,57	33,57	172	172	472
Итого за полдник		210	260	8,76	10,01	5,97	7,32	49,77	55,17	290,5	330,0	
Ужин	Рожки с сыром	150	200	9,29	11,17	10,01	10,28	22,71	31,78	218	264	206
	Хлеб	30	50	2,20	3,70	0,80	1,40	15,10	25,30	78,90	131,50	-
	Чай	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	391
Итого за ужин		320	410	19,77	14,93	10,87	11,7	44,8	67,01	324,9	435,5	
Итого за день		1,395	1.725	56,28	60,19	56,11	62,36	261,57	324,35	1,349	1,833	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (грамм)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
				1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет			
День 10 Завтрак	Каша из смешанных круп	150	200	4,12	5,38	4,70	5,04	32,99	43,21	191	240	178
	Хлеб с повидлом	30\20	30\25	2,43	2,49	3,57	3,93	25,05	27,56	141,81	156	2
	Какао	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	397
Итого за завтрак		350	435	9,7	11,54	10,99	12,16	71,0	86,59	421,81	503	
Обед	Борщ	160	200	1,16	1,64	3,12	4,0	8,16	11,28	65,60	87,80	57
	Биточки рыбные	60	70	7,61	10,09	2,45	3,26	5,33	6,79	74	97	255
	Каша ячневая (пшеничная)	110	130	2,71	3,13	4,81	5,56	12,46	14,38	104	120	132
	Хлеб	40	50	2,80	3,50	0,46	0,56	16,0	20,0	80	100	-
	Лимонный напиток	150	200	0,51	0,67	0,21	0,27	14,23	20,70	61,00	87,70	436
Итого за обед		520	670	14,79	19,03	11,05	13,65	56,18	73,15	384,6	492,5	
Полдник	Йогурт	150	200	4,50	6,0	0,15	0,20	5,70	7,60	45	60	-
	Ватрушка с творогом	50	60	3,64	3,80	2,50	2,70	21,50	23,50	134,70	169,0	453
Итого за полдник		200	275	8,14	9,80	2,65	2,90	26,12	31,1	179,7	229,0	
Ужин	Пудинг пшеничный	150	200	8,99	11,83	10,88	13,86	52,89	70,59	345	454	195
	Хлеб	30	50	2,20	3,70	0,80	1,40	15,80	25,30	78,90	131,50	-
	Чай	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	391
	Банан	95	100	1,05	1,50	0,35	0,50	14,70	21,0	66	95	-
Итого за ужин		425	530	12,28	17,09	12,04	15,78	90,38	126,88	517,9	720	
Итого за день		1,495	1.875	44,91	57,46	36,73	44,49	243,68	317,71	1,504	1,944	