



«СОШ № 1»
Иванова Н.Б.

2024 г.

**Перспективное меню на 10 дней
питания детей дошкольной группы
Су660тинского филиала МОУ «Захаровская СОШ № 1»**

Прием пищи	МЕНЮ	Вес блюда		Дети до 3 лет				Дети от 3 до 7 лет				№ рецептуры
		Дети до 3 лет	Дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2												
з а в т р п а к	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	200	4,44	4,45	13,46	111,6	5,93	5,94	17,93	148,8	94
	Бутерброд	30	40	1,84	5,66	10,97	102	2,45	7,55	14,62	136	1
	С маслом	6	8									
	Чай с лимоном	180	200	0,12	0,02	10,2	41	0,13	0,03	11,3	45,6	393
	Итого	366	448	6,4	10,13	34,63	254,6	8,51	13,52	43,85	330,4	
	Фрукты	100	100	1,5	0,5	21	92	1,5	0,5	21	92	368
	Итого	100	100	1,5	0,5	21	92	1,5	0,5	21	92	
	Салат из свеклы с яблоками	40	60	0,44	2,07	0,11	38,68	0,67	3,1	0,17	58,02	35
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	200	4,04	2,18	11,28	80,82	4,49	2,42	12,53	89,9	84
	о в о щ а м	Птица тушеная в соусе с овощами	180	200	8,66	5,55	16,49	151	9,62	6,17	18,32	167,8
Хлеб ржаной		30	40	1,55	0,3	12,15	57	2,06	0,4	16,2	76	
Компот из сушеных фруктов (С витаминизацией)		180	200	0,39	0,02	24,99	101,7	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого		610	700	15,08	10,12	65,02	429,2	17,28	12,11	74,99	504,72	
п о а а н н к	Блины с повидлом	60	80	2,83	1,51	19,67	103,64	3,77	2,01	26,23	138,18	447
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,01	6,99	28	0,07	0,03	10,99	45	392
Итого	210	280	2,87	1,52	26,66	131,64	3,84	2,04	37,22	183,18		
Всего	1286	1528	25,85	22,27	147,31	907,44	31,13	28,17	177,06	1110,3		

Прием пищи	МЕНЮ	Вес блюда		Дети до 3 лет				Дети от 3 до 7 лет				№ рецептуры
		Дети до 3 лет	Дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3												
з	Суп молочный манный	150	200	4,11	3,79	12,08	98,85	5,49	5,05	16,1	131,8	92
в	Бутерброд	30	40	4,3	4,81	11,63	106,8	5,96	6,68	16,16	148,33	3
т	с сыром	8	12									
р	Какао с молоком	180	200	3,67	3,19	15,82	107	4,07	3,55	17,58	118,89	397
а	итого	368	452	12,08	11,79	39,53	312,65	15,52	15,28	49,84	399,02	
1	2 ЗАВТРАК											
з	Фрукты (яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44	368
в												
т												
р												
а	итого	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44	
к	ОБЕД											
з	Салат из св огурцов	30	40	0,43	1,83	2,51	28,17	57	2,45	3,34	37,56	13
в	Рассольник ленинградский (с											
т	перловой крушой) на м/б	180	200	1,51	3,68	11,94	86,94	1,68	4,09	13,27	96,6	76
р	Каша гречневая рассыпчатая											
а	(гарнир)	120	150	6,88	4,87	30,91	195	8,6	6,09	38,64	243,75	313
б	Тефтели мясные вариан 2	60	80	4,07	4,52	5,15	77,5	5,43	6,03	6,87	103,3	286
в	Соус томатный	30	40	0,35	1,26	2,41	22,35	0,47	1,68	3,21	29,8	348
г	Хлеб ржаной	30	40	1,55	0,3	12,15	57	2,06	0,4	16,2	76	
д	Компот из сушеных фруктов											
е	(С витаминизация)	180	200	0,39	0,02	24,99	101,7	0,44	0,02	27,77	113	376
ж	итого	630	750	15,18	16,48	90,06	568,66	75,68	20,76	109,3	700,01	
з	Полдник											
а	Вареники ленивые											
б	(отварные) полуфабрикат 229	90	110	12,34	10,9	12,75	199,4	15,08	13,35	15,59	243,7	230
в	со стущен молоком	15	15	1,2	1,28	8,4	49,5	1,2	1,28	8,4	49,5	
г	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,01	6,99	28	0,07	0,09	10,99	45	392
д	итого	255	325	13,58	12,19	28,14	276,9	16,35	14,72	34,98	338,2	237
е	Всего	1353	1627	41,24	40,86	167,53	1202,2	107,95	51,16	203,92	1481,2	

Принем пищи	МЕНЮ	Вес блюда		Дети до 3 лет						Дети от 3 до 7 лет						№ рецептуры
		Дети до 3 лет	Дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4																
з д в т к к	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) Бутерброд с маслом Кофейный напиток с молоком итого	150	200	4,31	3,91	14,13	108,9	5,75	5,21	18,84	145,2				93	
		30	40	1,84	5,66	10,97	102	2,45	7,55	14,62	136				1	
		6	8													
		180	200	2,85	2,41	14,36	91	3,17	2,68	15,96	101,11				395	
		366	448		9	11,98	39,46	301,9	11,37	15,44	49,42	382,31				
		100	100	0,3	0,2	16,3	68	0,3	0,2	16,3	68				399	
		20	30	0,98	5,54	12,63	103,13	1,47	8,31	18,94	154,7					
		120	130	1,28	5,74	28,93	171,13	1,77	8,51	35,24	222,7					
		40	60	0,45	2,47	1,89	31,64	0,68	3,71	2,83	47,46				14	
		180	200	1,25	4,65	8,78	72	1,39	3,92	9,76	80				57	
120	150	2,45	3,84	16,35	109,8	3,07	4,8	20,44	137,25				321			
60	80	7,61	2,45	5,33	74	10,9	3,26	6,79	97				255			
30	40	1,55	0,3	12,15	57	2,06	0,4	16,2	76							
180	200	0,61	0,25	18,67	79	0,68	0,28	20,74	87,88				398			
610	730	13,92	13,96	63,17	423,44	18,78	16,37	76,76	525,59							
150	200	0,7	6,35	50,3	286,2	7,77	7,06	55,89	318				188			
20	20	1,6	1,7	11,2	66	1,6	1,7	11,2	66							
150	200	0,04	0,01	6,99	28	0,07	0,03	10,99	45				392			
320	420	2,34	8,06	68,49	380,2	9,44	8,79	78,08	429							
Всего	1416	1728	26,54	39,74	200,05	1276,7	41,36	49,11	239,5	1559,6						
п о л д н н к	Запеканка рисовая со ступенным молоком Чай с сахаром итого	150 20 150 320	200 20 200 420	0,7 1,6 0,04 2,34	6,35 1,7 0,01 8,06	50,3 11,2 6,99 68,49	286,2 66 28 380,2	7,77 1,6 0,07 9,44	7,06 1,7 0,03 8,79	55,89 11,2 10,99 78,08	318 66 45 429			188 66 45 429		

Прием пищи	МЕНЮ	Вес блюда			Дети до 3 лет						Дети от 3 до 7 лет						№ рецептуры	
		Дети до 3 лет	Дети от 3 до 7 лет	итого	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1																		
3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Суп молочный с крупой (рис)	150	200	350	3,61	3,81	12,62	99,3	4,82	5,08	16,83	132,4					94	
		30	40	70	1,84	5,66	10,97	102	2,45	7,55	14,62	136					1	
		6	8	14														
		180	200	380	2,85	2,41	14,36	91	3,17	2,68	15,96	101,11					395	
		итого		366	448	8,3	11,88	37,95	292,3	10,44	15,31	47,41	369,51					
		100	100	200	0,3	0,2	16,3	68	0,3	0,2	16,3	68					399	
		2	Кондитерское изделие (без крема) печенье С юбилеем	20	30	50	1,44	3,82	13,02	92,4	2,16	5,73	19,53	138,6				
		итого		120	130	1,74	4,02	29,32	160,4	2,46	5,93	35,83	206,6					10
		3	Салат из горошка зеленого консервированного	40	60	100	1,19	2,08	2,5	33	1,79	3,11	3,75	50				
		4	Щи из свежей капусты с картофелем на масле	180	200	380	1,25	3,52	6,11	61,02	1,39	3,91	6,79	67,8				67
		5	Макаронные изделия отварные (гарнир)	120	150	270	4,41	3,61	21,16	134,76	5,52	4,52	26,45	168,45				317
6	Котлета рубленая из птицы	60	80	140	11,22	2,36	9,33	103	15,07	3,38	12,6	141				305		
7	Соус томатный	30	40	70	0,35	1,26	2,41	22,35	0,47	1,68	3,21	29,8				348		
8	Хлеб ржаной	30	40	70	1,55	0,3	12,15	57	2,06	0,4	16,2	76						
9	Компот из сушеных фруктов (С витаминизацией)	180	200	380	0,39	0,02	24,99	101,7	0,44	0,02	27,77	113				376		
10	итого	640	770	1410	20,36	13,15	78,65	512,83	26,74	17,02	96,77	646,05						
11	Запеканка пшеничная	180	200	380	9,03	6,5	56,92	298,8	10,3	7,21	56,75	332				188		
12	со стученным молоком	20	20	40	1,6	1,7	11,2	66	1,6	1,7	11,2	66						
13	Снежок	150	180	330	4,8	4,2	6	84	5,76	5,04	7,2	100,8				401		
14	итого	350	400	750	15,43	12,4	74,12	448,8	17,66	13,95	75,15	498,8						
15	итого	1476	1748	3224	45,83	41,45	220,04	1414,3	57,3	52,21	255,16	1721						

Прием пищи	МЕНЮ	Вес блюда			Дети до 3 лет						Дети от 3 до 7 лет						№ рецептуры
		Дети до 3 лет	Дети от 3 до 7 лет	Дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2																	
3	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	200	448	4,44	4,45	13,46	111,6	5,93	5,94	17,93	148,8		94			
4	Бутерброд	30	40		1,84	5,66	10,97	102	2,45	7,55	14,62	136		1			
5	С маслом	6	8														
6	Чай с лимоном	180	200	448	0,12	0,02	10,2	41	0,13	0,03	11,3	45,6		393			
7	Итого	366	448		6,4	10,13	34,63	254,6	8,51	13,52	43,85	330,4					
8	Фрукты	100	100		0,4	0,3	10,3	46	0,4	0,3	10,3	46		368			
9	Итого	100	100		0,4	0,3	10,3	46	0,4	0,3	10,3	46					
10	Салат из свежих огурцов	40	60		0,3	2,44	0,95	26,92	0,46	3,65	1,43	40,38		13			
11	Суп картофельный с клецками (на масле)	180	200		1,48	2,23	9,06	62,28	1,64	2,48	10,06	69,2		85			
12	Омлет с мясом	60	80		7,42	9,11	1,16	116,31	9,9	12,15	1,55	155,08		224			
13	Хлеб ржаной	30	40		1,55	0,3	12,15	57	2,06	0,4	16,2	76					
14	Компот из сушеных фруктов (С витаминизация)	180	200		0,39	0,02	24,99	101,7	0,44	0,02	27,77	113		376			
15	Итого	490	580		11,14	14,1	48,31	364,21	14,5	18,7	57,01	453,66					
16	Оладьи с повидлом	60	80		4,21	3,75	25,62	153,23	5,61	5	34,15	204,31		449			
17	Снежок	150	180		4,8	4,2	6	84	5,76	5,04	7,2	100,8		401			
18	Итого	210	260		9,01	7,95	31,62	237,23	11,37	10,04	41,35	305,11					
19	Итого	1166	1388		26,95	32,48	124,86	902,04	34,78	42,56	152,51	1135,2					

Прием пищи	МЕНЮ	Вес блюда			Дети до 3 лет			Дети от 3 до 7 лет			№ рецептуры	
		Дети до 3 лет	Дети от 3 до 7 лет		Б	Ж	У	КК	Б	Ж		У
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3												
З В Е Р Т К Р	Суп молочный манный	150	200	4,11	3,79	12,08	98,85	5,49	5,05	16,1	131,8	92
	Бутерброд	30	40	4,3	4,81	11,63	106,8	5,96	6,68	16,16	148,33	3
	С сыром	8	12									
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	2,41	14,36	91	3,17	2,68	15,96	101,11	395
	Итого	368	452	11,26	11,01	38,07	296,65	14,62	14,41	48,22	381,24	
	Фрукты (яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44	
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	60	1,15	2,47	3,22	39,72	1,73	3,71	4,82	59,58	12
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	180	200	1,25	4,65	8,78	72	1,39	3,92	9,76	80	57
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,84	16,35	109,8	3,07	4,8	20,44	137,25	321
О Б С А	Рыба, тушенная с овощами	60	80	5,74	2,89	1,54	55	7,66	3,85	2,2	74	247
	Хлеб ржаной	30	40	1,55	0,3	12,15	57	2,06	0,4	16,2	76	
	Напиток из плодов шиповника	180	200	0,61	0,25	18,67	79	0,68	0,28	20,74	87,88	398
	Итого	610	730	12,75	14,4	60,71	412,52	16,59	16,96	74,16	514,71	
П О А Д Н К К	Сырники из творога со стученным молоком	150	200	20,56	13,94	12,54	257,4	24,3	16,47	14,82	304,2	231
	Кисель	150	180	1,6	1,7	11,2	66	1,6	1,7	11,2	66	
	Итого	320	400	22,23	15,64	40,44	390,45	25,98	18,17	46,05	450,66	383
Итого	1398	1682	46,64	41,45	149,02	1143,6	57,59	49,94	178,23	1390,6		

Прием пищи	МЕНЮ	Вс блокда		ДЕТИ ДО 3 ЛЕТ						№ рецептуры			
		Дети до 3 лет	Дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	КК	Б	Ж		У	КК	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4													
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000	Суп молочный с крупой (пшено)	150	200	4,35	4,11	13,93	110,1	5,8	5,48	18,57	146,8	94	
	3	Бутерброд с маслом	30	40	1,84	5,66	10,97	102	2,45	7,55	14,62	136	1
	4	Какао с молоком	6	8									
	5	Итого	180	200	3,67	3,19	15,82	107	4,07	3,55	17,58	118,89	397
	6	Сок	100	100	9,86	12,96	40,72	319,1	12,32	16,58	50,77	401,69	399
	7	Кондитерское изделие без крема (печенье)	20	30	1,72	2,28	20	81,2	2,58	3,42	30,01	121,8	
	8	Итого	120	130	2,02	2,48	36,3	149,2	2,88	3,62	46,31	189,8	
	9	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	180	200	3,68	3,85	11,62	95,94	4,09	4,28	12,91	106,6	84
	10	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	120	150	6,88	4,87	30,91	195	8,6	6,09	38,64	243,75	313
	11	Тефтели мясные в-1	60	80	4,27	4,78	5,59	82,5	5,7	6,37	7,45	110	286
12	Саус томатный	30	40	0,35	1,26	2,41	22,35	0,47	1,68	3,21	29,8	348	
13	Хлеб ржаной	30	40	1,55	0,3	12,15	57	2,06	0,4	16,2	76		
14	Чай с сахаром (С витаминизация)	180	200	0,06	0,02	9,99	40	0,07	0,03	11,1	44,44	392	
15	Итого	606	718	16,79	15,08	72,67	492,79	20,99	18,85	89,51	610,59		
16	Винегрет овощной	40	60	2,7	12,32	15,38	183,2	2,97	12,42	16,88	189,6	45	
17	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,01	6,99	28	0,07	0,03	10,99	45	392	
18	Итого	190	260	2,74	12,33	22,37	211,2	3,04	12,45	27,87	234,6		
19	Всего	1282	1556	31,41	42,85	172,06	1172,3	39,23	51,5	214,46	1436,7		

Прием пищи	МЕНЮ	Вес блюда		Дети до 3 лет						Дети от 3 до 7 лет						№ рецептуры	
		Дети до 3 лет	Дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	Макаронными изделиями	150	200	4,31	3,91	14,13	108,9	5,75	5,21	18,84	145,2			93		
		Бутерброд	30	40	4,3	4,81	11,63	106,8	5,96	6,68	16,16	148,33			3		
		с сыром	8	12													
		Чай	180	200	0,06	0,02	9,99	40	0,07	0,03	11,1	44,44			392		
		с сахаром	6	8													
		Итого	374	460	8,67	8,74	35,75	255,7	11,78	11,92	46,1	337,97			368		
		Фрукты	100	100	0,4	0,3	10,3	46	0,4	0,3	10,3	46					
		Итого	100	100	0,4	0,3	10,3	46	0,4	0,3	10,3	46					
		Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	Суп картофельный с мясными фрикадельками	40	60	0,39	2,46	1,49	29,68	0,59	3,69	2,24	44,52			15
				Рис отварной (гарнир)	180	200	4,79	3,73	11,12	97,2	5,31	4,14	12,35	108			83
Гуляш из отварного мяса	120			140	2,92	4,3	29,35	167,76	3,41	5,02	34,24	195,72			315		
Хлеб ржаной	60			80	7,71	6,21	1,98	94,5	10,28	8,27	2,64	126			277		
Хлеб ржаной	30			40	1,55	0,3	12,15	57	2,06	0,4	15,2	76					
Компот из сушеных фруктов (с витаминизацией)	180			200	0,39	0,02	24,99	101,7	0,44	0,02	27,77	113			376		
Итого	610			720	17,75	17,02	81,08	547,84	22,09	21,54	95,44	663,24					
Ужин	Салат из соевых огурцов с луком			Видео вареное	40	60	0,34	2,04	1,04	23,92	0,51	3,06	1,56	35,88			19
				Хлеб ржаной	40	40	5,08	4,6	0,28	63	5,08	4,6	0,28	63			213
				Хлеб ржаной	30	40	1,55	0,3	12,15	57	2,06	0,4	16,2	76			
		Итого	110	140	6,97	6,94	13,47	143,92	7,65	8,06	18,04	174,88					
		Всего	1194	1420	33,79	33	140,6	993,46	41,92	41,82	169,88	1222,1					
		Среднее значение за 10 дней	1325,8	1586,8	35,685	36,505	167,35	1136,7	50,907	45,686	201,91	1397					

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

Завтрак	364,7	446,5	9,215	11,744	36,761	289,36	11,86	15,273	46,315	369,86
2-ой завтрак	108	112	1,138	1,866	20,607	100,51	1,417	2,639	23,541	118,97
обед	594,6	699,8	16,236	13,721	69,81	466,79	25,996	16,991	83,816	571,2
Полдник	258,5	328,5	9,096	9,174	40,172	280,04	11,634	10,783	48,24	336,96
	1325,8	1586,8	35,685	36,505	167,35	1136,7	50,907	45,686	201,91	1397