

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 18 "Карандаши"  
г. Симферополя  
2024г.



/ И.С.Абибулаева/

**Примерное десятидневное диетическое  
меню для детей дошкольного возраста  
( 3-7 лет )  
в МБДОУ № 18 "Карандаши"  
на летне-осенний период**

## 1-й Понедельник

День: первый - Понедельник

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
<b>Завтрак</b>							
101	Суп молочный манный	200	4.37	5.95	15.61	133.60	1.50
3	Бутерброд с сыром	60	3.35	4.80	19.29	128.25	0.30
412	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>7.84</b>	<b>10.77</b>	<b>45.1</b>	<b>302.85</b>	<b>4.63</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
418	Сок фруктовый	120	0.32	0.04	21.38	87.00	0.96
	<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0.32</b>	<b>0.04</b>	<b>21.38</b>	<b>87</b>	<b>0.96</b>
<b>Обед</b>							
71	Овощи свежие	50	0.60	0.00	3.42	15.96	20.70
65	Борщ вегетарианский	250	1.88	6.02	5.59	96.45	61.79
273	Котлеты рыбные	80	46.99	10.35	6.92	306.86	0.16
220	Каша рассыпчатая (Артек)	150	5.18	1.62	33.95	165.76	0.00
399	Кисель из шиповника	180	0.00	0.00	19.96	74.80	468.00
	Хлеб ржаной	40	2.61	0.48	13.36	69.30	0.00
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.70	0.00
	<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>	<b>60.42</b>	<b>18.87</b>	<b>102.52</b>	<b>823.83</b>	<b>550.65</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
227	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	62.80	0.00
441	Ватрушка с творогом	80	8.36	7.40	34.23	228.79	0.10
386	Фрукты свежие	100	5.40	1.90	85.00	394.40	54.90
411	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.30	37.30	0.04
	<b>Итого полдник:</b>	<b>400</b>	<b>18.89</b>	<b>13.92</b>	<b>128.81</b>	<b>723.29</b>	<b>55.04</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1750</b>	<b>87.47</b>	<b>43.6</b>	<b>297.81</b>	<b>1936.97</b>	<b>611.28</b>

## 1-й Вторник

День: второй — Вторник

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
<b>Завтрак</b>							
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.48	6.05	22.64	161.00	1.40
1	Бутерброд с маслом	45	2.55	8.94	14.52	143.00	0.00
416	Какао с молоком	180	2.20	3.30	14.38	95.70	1.10
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>9.23</b>	<b>18.29</b>	<b>51.54</b>	<b>399.7</b>	<b>2.5</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
418	Сок фруктовый	120	0.32	0.04	21.38	87.00	0.96
	<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0.32</b>	<b>0.04</b>	<b>21.38</b>	<b>87</b>	<b>0.96</b>
<b>Обед</b>							
87	Суп картофельный с бобовыми	250	7.22	5.49	18.39	146.92	1.50
303/374	Тефтели мясные. Соус сметанный с луком	80/80	10.43	13.75	16.72	228.07	3.40
339	Пюре картофельное	150	2.86	4.63	18.03	125.00	15.75
390	Компот из яблок	180	0.12	0.01	29.03	110.06	3.60
	Хлеб ржаной	40	2.61	0.48	13.36	69.30	0.00
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.70	0.00
	<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>26.40</b>	<b>24.76</b>	<b>114.85</b>	<b>774.05</b>	<b>24.25</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
251	Запеканка творожная/Джем	150/20	9.68	14.14	10.82	208.51	0.62
420	Кисломолочный продукт (Напиток)	180	5.44	4.69	7.87	95.00	0.56
386	Фрукты свежие	100	5.40	1.90	85.00	394.40	54.90
	<b>Итого полдник:</b>	<b>450</b>	<b>20.52</b>	<b>20.73</b>	<b>103.69</b>	<b>697.91</b>	<b>56.08</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1815</b>	<b>56.47</b>	<b>63.82</b>	<b>291.46</b>	<b>1958.66</b>	<b>83.79</b>

День: третий — Среда

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)  сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)  сад	Витамин С (мг)  сад
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
<b>Завтрак</b>							
101	Суп молочный с рисом	200	3.66	6.41	16.50	137.67	1.40
2	Бутерброд с джемом	65	2.96	4.63	34.08	189.98	0.56
411	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.30	37.30	0.04
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>6.67</b>	<b>11.06</b>	<b>59.88</b>	<b>364.95</b>	<b>2.00</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
418	Сок фруктовый	120	0.32	0.04	21.38	87.00	0.96
	<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0.32</b>	<b>0.04</b>	<b>21.38</b>	<b>87.00</b>	<b>0.96</b>
<b>Обед</b>							
93	Свекольник	250	1.45	6.68	5.65	103.13	8.78
217	Кулеш с мясом птицы	200	23.57	11.28	50.14	395.60	1.20
394	Компот из кураги (чернослива, изюма)	180	0.33	0.01	11.98	44.88	0.33
	Хлеб ржаной	40	2.61	0.48	13.36	69.30	0.00
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.70	0.00
	<b>Итого обед:</b>	<b>710</b>	<b>31.12</b>	<b>18.85</b>	<b>100.45</b>	<b>707.61</b>	<b>10.31</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
229	Омлет натуральный	150	8.10	11.01	1.38	136.35	0.20
71	Овощи свежие	50	0.60	0.00	3.42	15.96	20.70
	Хлеб пшеничный	20	3.16	0.40	19.32	94.70	0.00
417	Напиток из шиповника	180	0.00	0.00	10.98	41.14	0.04
	<b>Итого полдник:</b>	<b>400</b>	<b>11.86</b>	<b>11.41</b>	<b>35.1</b>	<b>288.15</b>	<b>20.94</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1675</b>	<b>49.97</b>	<b>41.36</b>	<b>216.81</b>	<b>1447.71</b>	<b>34.21</b>

## 1-й Четверг

День: четвертый — Четверг

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
<b>Завтрак</b>							
101	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	3.56	3.86	6.56	108.14	0.65
1	Бутерброд с маслом	45	2.55	8.94	14.52	143.00	0.00
413	Чай с молоком	180	1.80	2.70	13.58	85.10	0.90
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>7.91</b>	<b>15.5</b>	<b>34.66</b>	<b>336.24</b>	<b>1.55</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
418	Сок фруктовый	120	0.32	0.04	21.38	87.00	0.96
	<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0.32</b>	<b>0.04</b>	<b>21.38</b>	<b>87</b>	<b>0.96</b>
<b>Обед</b>							
95	Суп с рыбными консервами	250	15.92	0.75	11.52	131.80	7.37
292	Жаркое по-домашнему	220	28.40	29.33	24.67	476.53	12.67
400	Кисель из натурального сока	180	0.20	0.03	20.96	78.54	0.44
	Хлеб ржаной	40	2.61	0.48	13.36	69.30	0.00
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.70	0.00
	<b>Итого обед:</b>	<b>730</b>	<b>50.29</b>	<b>30.99</b>	<b>89.83</b>	<b>850.87</b>	<b>20.48</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
448	Пицца детская	120	4.78	3.20	15.76	107.71	4.00
420	Кисломолочный продукт (Ряженка)	180	5.44	4.69	7.87	95.00	0.56
386	Фрукты свежие	100	5.40	1.90	85.00	394.40	54.90
	<b>Итого полдник:</b>	<b>400</b>	<b>15.62</b>	<b>9.79</b>	<b>108.63</b>	<b>597.11</b>	<b>59.46</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1675</b>	<b>74.14</b>	<b>56.32</b>	<b>254.5</b>	<b>1871.22</b>	<b>82.45</b>

## 1-я Пятница

День: пятый — Пятница

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)  сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)  сад	Витамин С (мг)  сад
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
<b>Завтрак</b>							
101	Суп молочный манный	200	4.37	5.95	15.61	133.60	1.50
3	Бутерброд с сыром	60	3.35	4.80	19.29	128.25	0.30
414	Кофейный напиток с молоком	180	2.80	2.40	12.76	84.00	1.18
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>10.52</b>	<b>13.15</b>	<b>47.66</b>	<b>345.85</b>	<b>2.98</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
418	Сок фруктовый	120	0.32	0.04	21.38	87.00	0.96
	<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0.32</b>	<b>0.04</b>	<b>21.38</b>	<b>87.00</b>	<b>0.96</b>
<b>Обед</b>							
72	Щи зеленые	250	1.99	5.11	16.92	121.75	7.53
321	Плов из мяса птицы	180	19.26	18.21	33.10	366.04	1.80
394	Компот из смеси сухофруктов	180	0.33	0.01	11.98	44.88	0.33
71	Овощи свежие	50	0.60	0.00	3.42	15.96	20.70
	Хлеб ржаной	40	2.61	0.48	13.36	69.30	0.00
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.70	0.00
	<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>27.95</b>	<b>24.21</b>	<b>98.1</b>	<b>712.63</b>	<b>30.36</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
226	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	150/20	9.68	14.14	10.82	208.51	0.62
	Кондитерские изделия	30	1.84	2.27	13.40	194.00	1.40
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83
	<b>Итого полдник:</b>	<b>480</b>	<b>11.64</b>	<b>16.43</b>	<b>34.42</b>	<b>443.51</b>	<b>4.85</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1780</b>	<b>50.43</b>	<b>53.83</b>	<b>201.56</b>	<b>1588.99</b>	<b>39.15</b>

## 2-й Понедельник

День: шестой - Понедельник

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
<b>Завтрак</b>							
220	Макароны отварные с сыром	160	6.40	4.83	46.11	240.80	0.40
1	Бутерброд с маслом	45	2.55	8.94	14.52	143.00	0.00
411	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.30	37.30	0.04
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>385</b>	<b>9.00</b>	<b>13.79</b>	<b>69.93</b>	<b>421.10</b>	<b>0.44</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
418	Сок фруктовый	120	0.32	0.04	21.38	87.00	0.96
	<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0.32</b>	<b>0.04</b>	<b>21.38</b>	<b>87.00</b>	<b>0.96</b>
<b>Обед</b>							
71	Овощи свежие	50	0.60	0.00	3.42	15.96	20.70
99	Суп овощной	250	0.60	5.00	2.34	56.51	5.80
285	Пудинг из рыбы	80	21.89	8.67	5.97	187.15	0.20
220	Каша рассыпчатая (Ячка)	150	5.18	1.62	33.95	165.76	0.00
394	Компот из смеси сухофруктов	180	0.33	0.01	11.98	44.88	0.33
	Хлеб ржаной	40	2.61	0.48	13.36	69.30	0.00
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.70	0.00
	<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>	<b>34.37</b>	<b>16.18</b>	<b>90.34</b>	<b>634.26</b>	<b>27.03</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
101	Суп молочный манный	200	4.37	5.95	15.61	133.60	1.50
470	Булочка «Творожная»	100	11.40	8.40	55.49	330.32	0.30
412	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83
	<b>Итого полдник:</b>	<b>480</b>	<b>15.89</b>	<b>14.37</b>	<b>81.3</b>	<b>504.92</b>	<b>4.63</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1775</b>	<b>59.58</b>	<b>44.38</b>	<b>262.95</b>	<b>1647.28</b>	<b>33.06</b>

2-й Вторник

День: седьмой — Вторник

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
<b>Завтрак</b>							
101	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	3.56	3.86	6.56	108.14	0.65
1	Бутерброд с маслом	45	2.55	8.94	14.52	143.00	0.00
414	Кофейный напиток с молоком	180	2.80	2.40	12.76	84.00	1.18
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>8.91</b>	<b>15.20</b>	<b>33.84</b>	<b>335.14</b>	<b>1.83</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
418	Сок фруктовый	120	0.32	0.04	21.38	87.00	0.96
	<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0.32</b>	<b>0.04</b>	<b>21.38</b>	<b>87</b>	<b>0.96</b>
<b>Обед</b>							
90	Суп с рыбными фрикадельками	250	16.04	8.01	1.49	141.93	1.94
293	Гуляш из отварного мяса	80	11.60	9.17	2.95	140.62	0.62
220	Каша рассыпчатая (Гречка)	150	5.18	1.62	33.95	165.76	0.00
394	Компот из кураги (чернослива, изюма)	180	0.33	0.01	11.98	44.88	0.33
	Хлеб ржаной	40	2.61	0.48	13.36	69.30	0.00
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.70	0.00
	<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>38.92</b>	<b>19.69</b>	<b>83.05</b>	<b>657.19</b>	<b>2.89</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
250	Пудинг из творога с рисом. Джем	150/20	10.71	28.83	18.82	305.56	1.94
420	Кисломолочный продукт (Напиток)	180	5.44	4.69	7.87	95.00	0.56
386	Фрукты свежие	100	5.40	1.90	85.00	394.40	54.90
	<b>Итого полдник:</b>	<b>450</b>	<b>21.55</b>	<b>35.42</b>	<b>111.69</b>	<b>794.96</b>	<b>57.4</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1735</b>	<b>69.70</b>	<b>70.35</b>	<b>249.96</b>	<b>1874.29</b>	<b>63.08</b>



День: восьмой — Среда

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
<b>Завтрак</b>							
101	Суп молочный с рисом	200	3.66	6.41	16.50	137.67	1.40
2	Бутерброд с джемом	65	2.96	4.63	34.08	189.98	0.56
416	Какао с молоком	180	2.20	3.30	14.38	95.70	1.10
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>8.82</b>	<b>14.34</b>	<b>64.96</b>	<b>423.35</b>	<b>3.06</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
418	Сок фруктовый	120	0.32	0.04	21.38	87.00	0.96
	<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0.32</b>	<b>0.04</b>	<b>21.38</b>	<b>87.00</b>	<b>0.96</b>
<b>Обед</b>							
88	Суп с макаронными изделиями	250	1.35	2.59	9.07	62.94	4.00
322	Биточки рубленые из птицы	80	12.19	7.28	8.08	146.71	0.20
148	Рагу из овощей	155	0.95	10.27	4.07	110.78	20.60
399	Кисель из шиповника	180	0.00	0.00	19.96	74.80	468.00
	Хлеб ржаной	40	2.61	0.48	13.36	69.30	0.00
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.70	0.00
	<b>Итого обед:</b>	<b>745</b>	<b>20.26</b>	<b>21.02</b>	<b>73.86</b>	<b>559.23</b>	<b>492.8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
437	Пирожок печеный с овощным фаршем	120	5.18	5.85	31.63	191.67	1.10
386	Фрукты свежие	100	5.40	1.90	85.00	394.40	54.90
411	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.30	37.30	0.04
	<b>Итого полдник:</b>	<b>400</b>	<b>10.63</b>	<b>7.77</b>	<b>125.93</b>	<b>623.37</b>	<b>56.04</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1710</b>	<b>40.03</b>	<b>43.17</b>	<b>286.13</b>	<b>1692.95</b>	<b>552.86</b>

## 2-й Четверг

День: девятый — Четверг

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)  сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)  сад	Витамин С (мг)  сад
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
<b>Завтрак</b>							
101	Суп молочный с гречневой крупой	200	2.32	3.96	24.08	141,1,4	0.65
1	Бутерброд с маслом	45	2.55	8.94	14.52	143.00	0.00
411	Чай с сахаром	180	0.05	0.02	9.30	37.30	0.04
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>4.92</b>	<b>12.92</b>	<b>47.90</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0.69</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
418	Сок фруктовый	120	0.32	0.04	21.38	87.00	0.96
	<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0.32</b>	<b>0.04</b>	<b>21.38</b>	<b>87</b>	<b>0.96</b>
<b>Обед</b>							
86	Суп картофельный с крупой (рис)	250	5.47	3.37	35.05	186.69	1.51
299	Котлеты из говядины	80	10.03	6.21	8.38	127.66	1.19
218	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.34	4.91	38.40	208.27	0.00
390	Компот из яблок	180	0.12	0.01	29.03	110.06	3.60
	Хлеб ржаной	40	2.61	0.48	13.36	69.30	0.00
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.70	0.00
	<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>26.73</b>	<b>15.38</b>	<b>143.54</b>	<b>796.68</b>	<b>6.3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
229	Омлет натуральный	150	8.10	11.01	1.38	136.35	0.20
71	Овощи свежие	50	0.60	0.00	3.42	15.96	20.70
420	Кисломолочный продукт (Ряженка)	180	5.44	4.69	7.87	95.00	0.56
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.35	0.00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>400</b>	<b>15.72</b>	<b>15.9</b>	<b>22.33</b>	<b>294.66</b>	<b>21.46</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1685</b>	<b>47.69</b>	<b>44.24</b>	<b>235.15</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>29.41</b>

## 2-я Пятница

День: десятый — Пятница

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
			сад	сад	сад		
<b>Завтрак</b>							
101	Суп молочный с пшеном	200	4.37	5.95	15.61	133.60	1.50
1	Бутерброд с маслом	45	2.55	8.94	14.52	143.00	0.00
414	Кофейный напиток с молоком	180	1.20	1.80	12.38	69.20	0.60
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>8.12</b>	<b>16.69</b>	<b>42.51</b>	<b>345.80</b>	<b>2.10</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
418	Сок фруктовый	120	0.32	0.04	21.38	87.00	0.96
	<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0.32</b>	<b>0.04</b>	<b>21.38</b>	<b>87.00</b>	<b>0.96</b>
<b>Обед</b>							
69	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.41	7.57	9.66	128.76	7.80
294	Бефстроганов из говяжьего сердца	160	19.02	14.36	3.78	220.66	1.10
336	Картофель отварной	150	3.06	4.80	20.44	137.25	18.17
394	Компот из смеси сухофруктов	180	0.33	0.01	11.98	44.88	0.33
71	Овощи свежие	50	0.60	0.00	3.42	15.96	20.70
	Хлеб ржаной	40	2.61	0.48	13.36	69.30	0.00
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.70	0.00
	<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>32.19</b>	<b>27.62</b>	<b>81.96</b>	<b>711.51</b>	<b>48.10</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
251	Запеканка творожная/Джем	150/20	9.68	14.14	10.82	208.51	0.62
	Кондитерские изделия	30	1.84	2.27	13.40	194.00	1.40
412	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41.00	2.83
	<b>Итого полдник:</b>	<b>380</b>	<b>11.64</b>	<b>16.43</b>	<b>34.42</b>	<b>443.51</b>	<b>4.85</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1795</b>	<b>52.27</b>	<b>60.78</b>	<b>180.27</b>	<b>1587.82</b>	<b>56.01</b>