



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ ЦРР - «Д/с № 166 «Родничок»

Г.В.Шлейгер

Приказ №52-осн от 14.02.2022

Основное (организованное) меню  
МБДОУ ЦРР - «Д/с № 166 «Родничок»

Учреждение работает на йодированных продуктах: молоко, творог, соль, хлеб, вода.

Начато: 14.02.2022

Хранить: 1 год, п.2057 пр.2030

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МБДОУ ЦРР - «Д/С №  
166 «Родничок»  
\_\_\_\_\_ Г.В.Шлейгер

Приказ №48-осн от 01.04.2021

Основное (организованное) меню  
МБДОУ ЦРР - «Д/с № 166 «Родничок»

Учреждение работает на йодированных продуктах: молоко, творог, соль, хлеб, вода.

Начато:01.04.2021  
Хранить: 1 год, п.2057 пр.2030

1 день

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта	Объем пищи	Процент калорийности
Завтрак	Макароны с маслом	150/150	3,65/3,65	2,97/2,97	21,82/21,82	138,7/138,7	-	186	363/ 400гр	20,0
	Бутерброд с маслом	28/40/5/10	1,7/3,6	5,2/9,4	10,2/18,2	117,5/170	-	1		
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180/200	0,12/0,16	-	10,1/14,04	30,9/53,27	0,1	136		
	Яблоко	70/100	0,4/0,6	0,4/0,6	7,3/9,8	33,0/44,0	10	368		
			<b>5,47/7,41</b>	<b>8,17/12,37</b>	<b>42,12/54,06</b>	<b>287,1/361,97</b>				
Обед	Голубцы ленивые	150/200	13,8/18,56	10,3/13,82	17,7/23,7	133,6/204,8	19,7	150	520/ 725гр	33,0
	Соус сметано-томатный	25/30	0,15/0,2	1,8/2,4	0,75/1,0	20,2/27,0	-	88		
	Суп полевой	150/200	6,4/8,6	6,3/8,41	10,7/14,33	195,0/301,6	9,11	44		
	Компот из сухофруктов	150/200	0,3/0,4	-	20,7/27,7	74,7/113,0	0,1	376		
	Хлеб ржаной	30/45	1,5/2,3	0,3/0,5	13,2/19,9	67,5/90	-	12		
			<b>20,9/26,93</b>	<b>19,5/24,89</b>	<b>60,2/82,83</b>	<b>474,5/687,7</b>				
Полдник	Пряники	50/70	2,7/3,7	2,2/3,0	9,6/12,8	149,7/173,0			200/ 250гр	16,1
	Сок	180/200	3,6/4,9	4,2/5,6	5,2/7,06	71,5/95,4	1,0	401		
			<b>6,0/8,2</b>	<b>5,6/7,5</b>	<b>45,9/61,36</b>	<b>261,2/302,4</b>				
Ужин	Картофель в молоке	150/150	8,5/8,5	6,6/6,6	30,2/30,2	258,3/258,3	0,9	128	510/ 525гр	29,9
	Хлеб пшеничный	30/45	2,8/4,2	4,4/6,11	10,9/12,9	69,6/94,5	0	2		
	Чай с молоком	180/200	0,6/0,8	0,8/1,0	11,2/13,5	46,6/56,0	0,5	45		
			<b>12,7/14,3</b>	<b>11,3/13,1</b>	<b>54,49/67,3</b>	<b>446,04/493,54</b>				
<b>Итого за день:</b>			<b>45,07/56,8</b>	<b>44,12/57,9</b>	<b>202,7/265,4</b>	<b>1402,8/1803,6</b>				
<b>Соотношение</b>			<b>3,2/3,1</b>	<b>3,1/3,2</b>	<b>14,4/14,6</b>					

## 2 день

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта	Объем пищи	Процент калорийности
Завтрак	Сырники из творога	150/150	4,6/6,2	4,8/5,2	20,9/27,9	134,0/146,9	1,76	168	400/ 425 гр.	29,9
	Соус молочный сладкий	30/45	2,5/3,41	2,2/3,0	10,6/14,18	69,7/93,34	1,3	395		
	Бутерброд с маслом	28/40/5/10	1,7/3,6	5,2/9,4	10,2/18,2	117,5/170	-	1		
	Чай с лимоном	180/200	0,14/0,18	-	10,5/14,04	38,2/52,4	0,1	107		
	Яблоко	70/100	0,4/0,6	0,4/0,6	7,3/9,8	33,0/44,0	10			
			<b>9,2/13,7</b>	<b>15,2/22,8</b>	<b>40,1/58,2</b>	<b>347,0/478,2</b>				
Обед	Бефстроганов из печени	60/70	8,6/11,5	8,7/11,6	2,1/2,8	102,2/152,2	9,2	148	545/ 725гр	32,6
	Рис отварной (гарнир)	130/150	1,7/2,39	3,5/4,85	10,3/13,71	87,2/123,97	7,2	315		
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	1,0/4,58	2,1/2,88	5,0/8,34	79,5/107,7	18,48	67		
	Закуска из лука	25/30	0,2/0,3	1,9/2,9	2,1/2,4	21,0/38,0	0,29	12		
	Кисель	150/200	0,04/0,06	-	15,0/20,04	75,3/100,4	40,0	332		
	Хлеб пшеничный	30/45	2,8/4,2	4,4/6,1	10,9/12,9	69,6/94,5	0	2		
			<b>16,1/21,8</b>	<b>16,5/22,1</b>	<b>55,7/75,31</b>	<b>444,9/610,73</b>				
Полдник	Сдоба обыкновенная	60/70	2,9/3,9	2,9/3,9	22,5/33,7	122,3/177,1	0,26	148	270/ 350гр.	21,2
	Снежок	150/180	3,6/4,93	4,2/5,65	5,2/7,06	71,5/95,42	1,08	5		
			<b>7,2/9,8</b>	<b>9,0/12,18</b>	<b>44,7/59,9</b>	<b>252,5/305,54</b>				
Ужин	Рыба в яйце	180/180	13,8/13,8	5,58/5,58	34,2/34,2	238,7/238,7	0,2	206	450/ 525 гр.	20,3
	Картофель отварной	30/45/10/10	2,8/3,1	0,3/0,4	15,3/20,4	77,2/103,0	-	3		
	Бутерброд с сыром	180/200	0,12/0,16	-	10,1/14,04	30,9/53,27	0,1	136		
	Кофейный напиток со сгущенным молоком									
			<b>12,4/13,5</b>	<b>11,3/14,7</b>	<b>38,1/50,9</b>	<b>357,1/406,1</b>				
<b>Итого:</b>			<b>44,9/58,27</b>	<b>52,0/71,8</b>	<b>183,2/249,1</b>	<b>1401,5/1800,6</b>				
<b>Соотношение</b>			<b>2,7/2,9</b>	<b>3,3/3,7</b>	<b>12,7/13,5</b>					

3 день

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецепта	Объем пищи	Процент калорийности
Завтрак	Каша «Дружба»	180/200	4,0/5,5	6,8/8,7	23,3/29,2	123,9/183,8		168		
	Бутерброд с маслом	28/40/5/10	1,7/3,6	5,2/9,4	10,2/18,2	117,5/170,0		1	363/	
	Какао со сгущ.молоком	180/180	1,0/1,0	-	20,2/20,2	85,34/85,34	4,0	5	450 гр	25,9
	Яблоко	70/100	0,4/0,6	0,4/0,6	7,3/9,8	33,0/44,0	10			
			<b>4,18/6,8</b>	<b>9,1/13,4</b>	<b>46,8/64,2</b>	<b>275,4/375,0</b>				
Обед	Курица отварная	70/80	7,2/11,3	3,0/4,0	-	78,8/95,8	1,0	181		
	Гарнир перловый	130/150	1,7/2,39	3,5/4,85	10,3/13,71	87,2/123,97	7,2	315	570/	
	Суп картофельный с клецками	150/200	3,8/5,1	1,2/1,72	12,6/16,9	109,5/142,7	4,48	37	735 гр	30,0
	Компот из сухофруктов	150/200	0,5/0,7	-	22,2/29,6	88,2/117,3	0,4	377		
	Хлеб ржаной	30/45	1,5/2,3	0,3/0,5	13,2/19,9	67,5/19,9	-	12		
			<b>15,9/23,0</b>	<b>8,8/10,3</b>	<b>68,0/98,8</b>	<b>469,8/627,9</b>				
Полдник	Ватрушка творожная	60/70	3,2/4,3	4,4/5,9	27,6/36,8	156,4/208,6	0,2	143	280/	19,2
	Сок	180/200	3,6/4,9	4,2/5,6	5,2/7,06	71,5/95,4	1,0	401	350гр	
			<b>6,0/8,2</b>	<b>5,6/7,5</b>	<b>45,9/61,36</b>	<b>261,2/302,4</b>				
Ужин	Запеканка морковная	150/150	10,7/10,7	11,1/11,1	27,6/27,6	242,5/242,5	0,6	120		
	Соус молочный сладкий	30/30	0,6/0,6	0,5/0,5	4,9/4,9	26,4/26,4	0,3	84	405/	
	Хлеб пшеничный	30/45	2,8/4,2	4,4/6,11	10,9/10,9	69,6/94,5	0	2	445гр	27,5
	Чай с сахаром	180/180	1,0/1,0	-	20,2/20,2	85,34/85,34	4,0	5		
			<b>15,1/16,5</b>	<b>16,0/17,7</b>	<b>63,6/65,6</b>	<b>436,8/477,7</b>				
<b>Итого:</b>			<b>43,4/57,7</b>	<b>45,4/57,6</b>	<b>205,5/265,8</b>	<b>1400,9/1800,8</b>				
<b>Соотношение</b>			<b>3/3,2</b>	<b>3,2/3,2</b>	<b>14,6/14,7</b>					

## 4 день

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецепта	Объем пищи	Процент калорийности
Завтрак	Каша молочная пшеничная	180/200	5,8/6,0	6,1/8,2	21,7/29,0	141,2/215,0	0,22	132	363/ 450гр	26,4
	Бутерброд с сыром	30/45/10/10	2,8/3,1	0,3/0,4	15,3/20,4	77,2/103,0	-	3		
	Кофейный напиток с молоком	150/200	0,12/0,16	-	10,1/14,04	30,9/53,27	0,1	136		
	Яблоко	70/100	0,4/0,6	0,4/0,6	7,3/9,8	33,0/44,0	10,0			
			<b>7,6/9,7</b>	<b>11,3/17,6</b>	<b>42,0/61,2</b>	<b>289,6/438,2</b>				
Обед	Плов из курицы	150/200	8,7/11,68	8,9/11,95	15,9/21,34	237,8/277,11	14,34	35	520/ 725 гр	35,5
	Закуска из капусты с морковью	40/60	0,6/0,97	0,05/0,97	7,2/10,3	30,3/40,46	3,75	21		
	Рассольник	150/200	2,0/2,7	5,4/7,3	12,2/16,3	167,2/284,0				
	Компот из сухофруктов с Хлеб пшеничный	150/200 30/45	0,5/0,7 2,8/4,2	- 4,4/6,11	22,2/29,6 10,9/12,9	88,2/117,3 69,6/94,5	0,4 0	377 2		
			<b>12,8/17,5</b>	<b>14,6/19,7</b>	<b>63,5/87,8</b>	<b>578,1/791,9</b>				
Полдник	Булочка дорожная	60/70	2,9/3,9	2,9/3,9	22,5/33,7	122,3/177,1	0,26	148	280/ 350гр	17,5
	Снежок	150/180	3,6/4,93	4,2/5,65	5,2/7,06	71,5/95,42	1,08	5		
			<b>6,9/9,4</b>	<b>7,5/10,1</b>	<b>35,0/50,5</b>	<b>226,8/316,5</b>				
Ужин	Рагу из овощей	150/150	8,04/8,04	12,0/12,0	27,0/27,0	203,6/203,6	0,38	85	400/ 415гр	24,3
	Яйца вареные	50/50	5,8/5,8	4,8/4,8	0,2/0,2	66,0/66,0				
	Хлеб ржаной	30/45	1,5/2,3	0,3/0,5	13,2/19,9	67,5/90,0	-	2		
	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,20	-	12,6/14,0	25,2/28,0	-	106		
			<b>12,4/12,7</b>	<b>12,8/12,8</b>	<b>66,5/71,6</b>	<b>392,5/418,3</b>				
<b>Итого за день:</b>			<b>42,2/53,3</b>	<b>48,3/62,2</b>	<b>235,2/297,4</b>	<b>1401,2/1804,4</b>				
<b>Соотношение</b>			<b>3,0/2,9</b>	<b>3,4/3,4</b>	<b>16,7/16,4</b>					

## 5 день

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта	Объем пищи	Процент калорийности
Завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных Геркулес	180/200	6,0/7,2	7,4/7,7	16,0/16,6	110,9/114,3	0,09	93	363/ 450гр	25,1
	Бутерброд с маслом	28/40/5/10	1,7/3,6	5,2/9,4	10,2/18,2	117,5/170,0	0,06	397		
	Какао с молоком	150/200	2,5/4,1	2,2/3,0	10,6/14,18	69,0/93,34	1,3	395		
			<b>10,2/14,2</b>	<b>14,8/20,1</b>	<b>36,8/49,0</b>	<b>294,4/377,6</b>				
Обед	Рыба, тушенная с овощами	70/70	2,2/2,2	6,5/6,5	55,2/55,2	138,2/138,2	2,23	144	545/ 715гр	38,1
	Картофельное пюре	150/150	2,3/2,3	4,8/4,8	13,7/13,7	1,6/94/106,97	7,2	206		
	Суп крестьянский	150/220	1,3/2,3	4,6/7,7	89,2/15,4	118,3/198,9	8,25	158		
	Закуска из лука	25/30	0,2/0,3	1,9/2,9	2,1/2,4	21,0/38,04	0,29	21		
	Кисель	150/200	0,04/0,06	-	15,0/20,04	75,3/100,4	40,0	12		
	Хлеб ржаной	30/45	1,5/2,3	0,3/0,5	13,2/19,9	67,5/90,0	-			
			<b>17,5/24,4</b>	<b>20,8/28,2</b>	<b>71,2/96,9</b>	<b>493,0/683,0</b>				
Полдник	Вафли	50/70	2,7/3,7	6,3/8,5	24,8/33,1	87,0/116	0,7	98	310/ 370гр	14,0
	Йогурт	180/180	1,0/1,0	-	20,2/20,2	85,34/85,34	4,0	5		
			<b>6,7/9,2</b>	<b>10,9/14,2</b>	<b>37,2/49,96</b>	<b>191,5/255,4</b>				
Ужин	Котлеты капустные	150/150	8,04/8,04	12,0/12,0	27,0/27,0	203,6/203,6	0,38	85	425/ 495гр.	24,2
	Соус сметано-томатный	25/30	0,15/0,2	1,8/2,4	0,75/1,0	20,2/27,0	-	88		
	Яйца вареные	50/50	5,8/5,8	4,8/4,8	0,2/0,2	66,0/66,0	-	150		
	Хлеб пшеничный	30/45	2,3/3,1	0,4/0,5	15,3/20,4	71,2/92,0		2		
	Чай с лимоном	150/200	0,14/0,18	-	10,5/14,04	38,2/52,4	0,1	107		
			<b>12,7/16,4</b>	<b>19,7/23,3</b>	<b>34,8/41,4</b>	<b>290,4/372,9</b>				
<b>Итого</b>			<b>38,8/52,0</b>	<b>51,9/66,6</b>	<b>186,2/242,0</b>	<b>1400,9/1800,7</b>				
<b>Соотношение</b>			<b>2,7/2,8</b>	<b>3,9/3,7</b>	<b>13,2/13,4</b>					

6 день

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта	Объем пищи	Процент калорийности
завтрак	Каша манная	180/200	4,9/6,6	6,7/9,0	15,4/20,64	138,0/184,0	0,9	151	365/ 450 гр.	21,7
	Бутерброд с сыром	28/40/5/10	1.7/3.6	5.2/9.4	10.2/18.2	117,5/170.0	-	3		
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150/200	0,12/0,16	-	10,1/14,04	30,9/53,27	0,1	136		
			<b>7,82/9,8</b>	<b>7,0/9,4</b>	<b>40,8/55,0</b>	<b>246,1/340,2</b>				
Обед	Гуляш из отварного мяса	60/70	8,6/11,5	8,7/11,6	2,1/2,8	102,2/152,2	9,2	148	545/ 715гр	38,1
	Гарнир гречневый	130/150	1,7/2,39	3,5/4,85	10,3/13,71	87,2/123,97	7,2	315		
	Свекольник	150/200	1,1/1,54	3,7/5,07	6,0/8,04	99,9/126,3	12,35	34		
	Компот из сухофруктов	150/200	0,5/0,7	-	22,2/29,6	88,2/117,3	0,4	377		
	Хлеб пшеничный	30/45	2,8/4,2	4,4/6,11	10,9/12,9	69,6/94,5	0	2		
			<b>17,5/24,4</b>	<b>20,8/28,2</b>	<b>71,2/96,6</b>	<b>493,0/683,0</b>				
Полдник	Булочка «Косичка»	50/70	2,4/3,3	1,4/1,9	40,7/54,3	189,7/207,0	-	401	230/ 270гр	16,8
	Сок	180/200	3,6/4,9	4,2/5,6	5,2/7,06	71,5/95,4	1,0			
			<b>6,0/8,2</b>	<b>5,6/7,5</b>	<b>45,9/61,36</b>	<b>261,2/302,4</b>				
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем	180/180	13,8/13,8	5,58/5,58	34,2/34,2	238,7/238,7	0,2	206		
	Соус молочный( для запекания рыбы, мяса)	25/30	0,15/0,2	1,8/2,4	0,75/1,0	20,2/27,0	-	88		
	Хлеб ржаной	30/45	1,5/2,3	0,3/0,5	13,2/19,9	67,5/90,0	-	2		
	Чай с сахаром	180/180	1,0/1,0	-	20,2/20,2	85,34/85,34	4,0	5		
			<b>12,7/14,3</b>	<b>11,3/13,1</b>	<b>54,49/67,3</b>	<b>446,04/493,54</b>				
<b>Итого за день:</b>			<b>45,07/56,8</b>	<b>44,12/57,9</b>	<b>202,7/265,4</b>	<b>1402,8/1803,6</b>				
<b>Соотношение</b>			<b>3,2/3,1</b>	<b>3,1/3,2</b>	<b>14,4/14,6</b>					







## 9 день

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта	Объем пищи	Процент калорийности
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180/200	4,9/6,6	6,7/9,0	15,4/20,64	138,0/184,0	0,9	151	365/ 450гр	21,7
	Бутерброд с маслом	28/40/5/10	1,7/3,6	5,2/9,4	10,2/18,2	117,5/170,0	-	1		
	Кофейный напиток с молоком	150/200	0,12/0,16	-	10,1/14,04	30,9/53,27	0,1	136		
	Яблоко	70/100	0,4/0,6	0,4/0,6	7,3/9,8	33,0/44,0	10,0	368		
			<b>7,82/9,8</b>	<b>7,0/9,4</b>	<b>40,8/55,0</b>	<b>246,1/340,2</b>				
Обед	Жаркое по-домашнему	150/200	12,2/18,64	12,8/14,2	24,8/30,2	256,5/342,06	0,15	153	505/ 675гр	41,1
	Борщ с фасолью	150/200	3,9/4,23	1,7/2,38	11,4/15,30	123,0/154,0	6,04	76		
	Огурец соленый	150/200	0,5/0,7	-	22,2/29,6	88,2/117,3	0,4	377		
	Компот с сухофруктами(с добавлением Vit C)	150/200	0,5/0,7	-	22,2/29,6	88,2/117,3	0,4	377		
	Хлеб ржаной	30/45	1,5/2,3	0,3/0,5	13,0/19,9	67,5/90	-	2		
			<b>18,9/26,9</b>	<b>19,3/23,0</b>	<b>74,9/99,7</b>	<b>594,6/782,5</b>				
Полдник	Печенье	50/70	2,7/3,7	2,2/3,0	9,6/12,8	149,7/173,0	0,26	148	280/350г р	17,5
	Снежок	150/180	3,6/4,93	4,2/5,65	5,2/7,06	71,5/95,42	1,08	5		
			<b>3,7/4,7</b>	<b>2,2/3,0</b>	<b>29,8/38,0</b>	<b>235,0/258,3</b>				
Ужин	Икра кабачковая	50	0,41	2,62	2,66	29/36,11			510/525 гр	29,9
	Запеканка рисовая	150/150	8,5/8,5	6,6/6,6	30,2/30,2	258,3/258,3	0,9	128		
	Хлеб пшеничный	30/45	2,8/4,2	4,4/6,11	10,9/12,9	69,6/94,5	0	2		
	Йогурт	150/180	1,0/1,0	-	20,2/25,2	85,34/85,34	4,0	5		
			<b>12,7/14,3</b>	<b>11,3/13,1</b>	<b>54,49/67,3</b>	<b>446,04/493,54</b>				
<b>Итого</b>			<b>45,07/56,8</b>	<b>44,12/57,9</b>	<b>202,7/265,4</b>	<b>1402,8/1803,6</b>				
<b>Соотношение</b>			<b>3,2/3,1</b>	<b>3,1/3,2</b>	<b>14,4/14,6</b>					

## 10 день

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта	Объем пищи	Процент калорийности
Завтрак	Каша молочная кукурузная с маслом	180/200	5,8/6,0	6,1/8,2	21,7/29,0	141,2/215,0	0,22	132	363/450гр	25,1
	Бутерброд с сыром	28/40/7/10	2,8/3,1	0,3/0,4	15,3/20,4	77,2/103,0	-	3		
	Какао с молоком	150/200	2,5/3,41	2,2/3,0	10,6/14,18	69,0/93,34	1,3	395		
			<b>10,2/14,2</b>	<b>14,8/20,1</b>	<b>36,8/49,0</b>	<b>297,4/377,6</b>				
Обед	Запеканка картофельная с мясом	180/200	8,3/10,42	4,9/6,02	4,5/6,86	235,1/176,8	0,3	157	520/725гр	35,5
	Огурец соленый									
	Суп с рыбными консервами	150/200	3,9/4,23	1,7/2,38	11,4/15,30	123,0/154,0	6,04	76		
	Кисель	150/200	0,04/0,06	-	15,0/20,04	75,3/100,4	4,51	163		
	Хлеб пшеничный	30/45	1,5/2,3	0,3/0,5	13,2/19,9	67,5/90		332		
			<b>11,6/15,2</b>	<b>10,8/14,4</b>	<b>48,0/66,7</b>	<b>511,7/648,4</b>				
Полдник	Бутерброд с повидлом	30/45/15/20	2,8/4,2	4,4/6,11	10,9/12,9	82,6/123,5	1,4	2	190/230гр	14,0
	Йогурт	150/180	1,0/1,0	-	20,2/25,2	85,34/85,34	4,0	5		
			<b>3,1/3,9</b>	<b>2,8/3,5</b>	<b>51,1/63,8</b>	<b>235,0/258,3</b>				
Ужин	Яйца вареные	50/50	5,8/5,8	4,8/4,8	0,2/0,2	66,0/66,0	-	150	400/435гр	22,5
	Картофельные котлеты	180/200	3,58/3,58	9,7/11,48	12,5/14,85	95,2/127,4	63,1	14		
	Соус томатный	25/30	0,15/0,2	1,8/2,4	0,75/1,0	20,2/27,0		88		
	Хлеб ржаной	30/45	1,5/2,3	0,3/0,5	13,2/19,9	67,5/90		2		
	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,20	-	12,6/14,0	25,2/28,0		106		
			<b>16,7/17,1</b>	<b>5,8/5,9</b>	<b>62,1/68,6</b>	<b>341,1/369,7</b>				
<b>Итого за день:</b>			<b>43,1/51,8</b>	<b>36,9/50,0</b>	<b>192,2/250,1</b>	<b>1403/1804,3</b>				
<b>Соотношение</b>			<b>3,0/2,8</b>	<b>2,6/2,7</b>	<b>13,8/13,8</b>					