

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Центр развития ребенка - детский сад № 4"



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБДОУ "Црр - д/с №4"
А.В. Грачева
Приказ № 21-а от 01.03.2024

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

МБДОУ "Црр - д/с № 4"

СЕЗОН: весенне-летний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 до 7 лет

№ рецеп	Прием пищи	Масса порции	(г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества,	
			Б	Ж	У		В1	В2	Витамин С	Са	Fe
	первый день										
	Завтрак										
168	Каша вязкая овсянная молочная	200	5.39	6.38	32.02	207	0.11	0.37	2.16	235.13	0.49
1	Бутерброд с маслом сливочным	45	3.06	9.44	18.28	170	0.15	0.12	0	188	0.26
392	Чай с сахаром	200	0.063	0.021	10.52	103	0	0.005	0.031	11.6	0.53
	ИТОГО за завтрак:	445	8.513	15.841	60.82	480	0.26	0.495	2.191	434.73	1.28
	II завтрак										
399	Соки овощные, фруктовый и ягодные	100	0.5	0	10.1	42	0.01	0.01	2	7	3.9
	Обед										
12	Салат из кукурузы (консервированно	50	1.7	3.7	4.8	60	0.03	0.02	5.6	8.5	0.25
74	Рассольник на мясном бульоне (мелк	200	2.24	2.63	10.24	74	0.13	0.1	5.5	42.08	1.13
304	Плов из мяса курицы	170	21.47	19.69	35.69	367	0.3	0.4	1.01	8.95	1.25
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.075	0.065	0	14.5	1
376	Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.77	113	0.02	0.04	0.4	41.13	0.68
	ИТОГО за обед	470	28.71	26.62	67.43	701			12.11		
	Уплотненный полдник										
215	Омлет натуральный	150	11.43	22.08	2.2	254	0.05	0.25	0.2	89.05	1.23
10	Салат из горошка зеленого консервир	50	1.8	2.6	3.11	51	0.01	0.02	6.6	18.95	3.25
401	Ацидолакт	200	6	2	8	75	0.1	0.05	1.6	2.7	0.35
	Печенье	25	2.25	2.94	22.32	151	0.47	0.37	0	10.68	1.04
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.1	118	0.15	0.12	0	188	0.26
	ИТОГО за уплотненный полдник	475	25.43	30.12	59.73	647	648	649	650	651	652
	ИТОГО за день	1490	63.153	72.581	198.08	1870	648.27	649.51	666.3	1092.73	657.18

№ рецеп	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергети ческая	Витамины			Минеральные вещества,	
			Б	Ж	У		В1	В2	Витам ин С	Са	Fe
	второй день										
	Завтрак										
168	Каша вязкая рисовая	200	7.73	4.95	46.23	247	0.12	0.24	0.07	228.97	1.08
3	Бутерброд с сыром	60	3.52	0.4	19.39	137	0.15	0.67	1.9	135.8	0.09
392	Какао	200	3.56	4.25	21.09	142	0	0.005	1.97	11.66	0.53
	ИТОГО за завтрак:	460	14.81	9.6	86.71	526					
	II завтрак										
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0.4	0.3	2.8	86	0.01	0.01	10	7	3.9
	Обед								3.37		
53	кабачковая икра	50	0.54	2.8	3.6	42	0.02	0.01	7.03	13.2	1.5
58	Борщ с картофелем с мясом	200	1.63	4	11.3	169	0.05	0.1	3.06	18.6	0.87
256	Котлета рыбная любительская	70	9.71	0.19	2.44	116	0.49	0.49	0.12	19.2	0.51
348	Соус томатный	50	0.06	0.2	0.4	34	0.01	0.01	15.73		
321	Пюре картофельное	130	2.7	4.16	15.6	119	0.08	0.8	0	42.36	0.56
	Хлеб	50	3.3	0.6	16.7	87	0.75	0.65	1.7	14.5	1
372	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.9	98	0.02	0.04	77.4	41.13	0.68
	ИТОГО за обед	750	18.1	12.11	73.94	665	1.42	2.1	105.04	148.99	5.12
	Уплотненный полдник										
237	Запеканка из творога	130	22.8	15.7	22.3	321	0.03	0.37	0.4	225.19	0.89
	Повидло	20	0.09	0.01	12.9	62			5.5		
	Пастила	30	0.2	0.01	41.5	48			2.7	18.5	0.17
400	Молоко	180	6.1	6	10.1	113		0.02	8.6	11.6	0.53
	ИТОГО за уплотненный полд	360	29.19	21.72	86.8	544	0.03	0.39	17.2	255.29	1.59
	ИТОГО за день	1570	62.1	43.43	247.45	1821	1.46	2.5	132.24	411.28	10.61

№ рецеп туры	Прием пищи третий день Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергет ическая	Витамины			Минеральные вещества,	
			Б	Ж	У		В1	В2	Витами н С	Са	Fe
93	Суп молочные с макаронными изделиями	200	5.75	5.2	18.8	145					
1	Бутерброд с маслом сливочным	45	3.06	9.44	18.28	170	0.15	0.067	0	135.8	0.09
395	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.8	14.17	93	0	0.005	1.9	11.6	0.53
	ИТОГО за завтрак:	445	11.93	17.44	51.25	408	0.26	0.242	1.9	353.5	1.58
	II завтрак										
399	Соки овощные, фруктовый и ягодные	100	0.6	0.4	32.6	136	0.005	0.003	10	3.5	0.7
	Обед										
36	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0.64	3.7	4	52	0.08	0.01	5.7	14.8	1.3
80	Суп картофельный с крупой(гречневый) на курином бульоне	200	1.6	2.2	11.7	73	0.06	0.02	14.8	11.4	0.6
305	Котлеты рубленые из птицы	70	9.71	0.19	2.44	116	0.01	0.02	0.001	3.6	0.9
348	Соус томатный	50	0.06	0.2	0.4	34	0.21	1.8	1.01	34.2	2.6
313	Каша рассыпчатая рисовая	130	7.5	5.3	33.4	211	0.01	0.01	0.25	45.2	2.1
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87			0.5		
374	Компот из апельсинов	200	0.45	0.1	34	137	0.75	0.65	0	14.5	1
	ИТОГО за обед	750	23.26	12.29	102.64	710	0.02	0.04	16.1	41.1	0.7
	Уплотненный полдник								22.261		
344	Рагу овощное	200	3.7	8.5	21.1	172					
355	Соус сметанный с томатом	50	0.1	0.25	0.35	34	0.03	0.37	0.5	225.2	0.89
213	Яйца отварные	25	2.54	0.6	21.6	33			0		
458	Ватрушка	50	4.61	2.74	12.31	141	0.01	0.005	0.6	1.3	0.2
392	Чай	200	3.5	3.1	15.08	103	0	0.005	2.7	11.6	0.53
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.1	118			3.8		
	ИТОГО за уплотненный полдник	575	18.4	15.69	94.54	601	0.04	0.38	7.6	238.1	1.62
	ИТОГО за день	1870	54.19	45.82	281.03	1855	0.325	0.665	35.6	636.2	4.6

№ реп	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества,	
			Б	Ж	У		В1	В2	Витами н С	Са	Fe
	четвертый день										
	Завтрак										
168	Каша вязкая пшеничная молочная	210	3.09	4.04	36.98	220	0.12	0.34	0	217.1	0.5
1	Бутерброд с маслом сливочным	45	3.06	9.44	18.28	170	0.15	0.067	0	135.8	0.09
397	Какао	200	3.56	4.25	21.09	142	0	0.005	1.9	11.6	0.53
	ИТОГО за завтрак:	455	9.71	17.73	76.35	532	0.27	0.412	1.9	364.5	1.12
	II завтрак										
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	0.005	0.003	10	3.5	0.7
	Обед										
19	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.9	3.65	0.05	36	0.08	0.01	5.7	14.8	1.3
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1.4	3.9	6.8	148	0.06	0.02	14.8	11.4	0.6
	Сметана	4	0.06	0.2	0.2	3	0.01	0.02	0.001	3.6	0.9
313	Каша рассыпчатая гречневая	130	7.5	5.3	33.43	211	0.21	1.8	1.01	34.2	2.6
288	Фрикаделька мясная в соусе	80	4.8	4.9	4.9	102	0.01	0.01	0.25	45.2	2.1
356	Соус сметанный с луком	40	0.65	2.35	2.8	35			0.5		
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.75	0.65	0	14.5	1
398	Напиток из плодов шиповника	200	0.16	0.16	23.9	120	0.02	0.04	16.1	41.1	0.7
	ИТОГО за обед	564	18.61	20.9	64.88	622			22.261		
	Уплотненный полдник										
235	Пудинг из творога (запеченный)	130	9.14	19	7.58	305	0.03	0.37	0.5	225.2	0.89
	Сгущенное молоко	30	2.1	2.5	16.8	99			0		
	Мармелад	30	0.03	0	23.8	96	0.01	0.005	0.6	1.3	0.2
400	Молоко	200	6.1	6	10.1	113	0	0.005	2.7	11.6	0.53
	ИТОГО за уплотненный полдник	390	17.37	27.5	58.28	613			3.8		
	ИТОГО за день	1409	45.69	66.13	199.51	1811			27.961		

№ реце	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энерге тически	Витамины			Минеральные вещества,	
			Б	Ж	У		В1	В2	Витами н С	Са	Fe
	пятый день										
	Завтрак										
168	Каша вязкая пшеничную молочная	200	4.52	4.1	35.46	197	0.12	0.34	0	217.1	0.5
1	Бутерброд с маслом сливочным	45	3.06	9.44	18.28	170	0.15	0.67	0	135.8	0.09
395	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.8	14.17	93	0.004	4	1.3	11.8	0.6
	ИТОГО за завтрак:	545	10.92	16.84	84.91	460	0.274	5.01	1.3	364.7	1.19
	II завтрак										
374	Компот из апельсинов	100	0.22	0.5	17	92	0.04	0.003	12.5	34	0.3
	Обед										
13	Салат из свежих огурцов	60	0.5	3.7	1.4	40	0.06	0.04	5.7	7	0.45
81	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	4.4	4.2	14.3	187	0.9	0.18	4.7	39	2.8
278	Бефстроганов из печени	70	4.8	4.9	4.9	134	0.01	0.01	0.25	45.2	2.1
321	Пюре картофельное	130	2.7	4.16	15.6	119	0.01	0.02		16.1	1.7
354	Соус сметанный	30	0.4	1.5	1.8	32	0	0.05	0.01	11.6	0.53
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.075	0.65	0	14.5	1
376	Компот из изюма	200	0.44	0.02	27.77	113	0.02	0.004	0.4	41.1	0.68
	ИТОГО за обед	670	11.74	14.18	77.57	712	1.075	0.954	11.06	174.5	9.26
	Уплотненный полдник										
206	Макароны отварные с сыром	160	11.17	10.28	31.78	289	0.06	0.3	0.14	103.1	0.8
	Вафля	30	0.84	0.99	23.19	127	0.3	0.5	11.5	0.1	11.5
397	Какао	200	3.56	4.25	21.09	142	0.01	0.01	1.9	5.4	0.12
	ИТОГО за уплотненный полдник	390	15.57	15.52	76.06	558	0.37	0.81	13.54	108.6	12.42
	ИТОГО за день	1605	38.23	46.54	238.54	1822	1.759	6.777	38.4	681.8	23.17

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	Витамины С	Са	Fe
	шестой день										
	Завтрак										
168	Каша жидкая гречневая молочная	200	5.75	5.2	18.8	145	0.11	0.37	2.16	235.13	0.49
1	Бутерброд с маслом сливочным	45	3.06	9.44	18.28	170	0.15	0.12	0	188	0.26
394	Чай с молоком	200	3.5	3.4	19.1	103	0	0.005	0.031	11.6	0.53
	II завтрак		12.31	18.04	56.18	418	0.26	0.495	2.191	434.73	1.28
399	Соки овощные, фруктовый и ягодные	100	0.6	0.4	32.6	136	0.01	0.01	4	7	3.9
	ИТОГО за завтрак:	545									
	Обед										
53	Кабачковая икра	50	0.54	2.8	3.6	42	0.02	0.01	7.03	13.2	1.5
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1.4	3.9	6.8	68	0.05	0.1	3.06	18.6	0.87
	Сметана	4	0.06	0.2	0.2	3	0.49	0.49	0.12	19.2	0.51
287	Тефтели мясные	140	5.4	6.2	6.8	221	0.01	0.01	15.73		
355	Соус сметанный с томатом	50	0.1	0.25	0.35	34	0.08	0.8	0	42.36	0.56
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.75	0.65	1.7	14.5	1
374	Компот из лимонов	200	0.45	0.1	34	137	0.02	0.04	77.4	41.13	0.68
	ИТОГО за обед	694	11.25	14.05	68.45	592	1.42	2.1	105.04	148.99	5.12
	Уплотненный полдник										
215	Омлет натуральный с сыром	130	11.43	22.08	2.2	296	0.05	0.25	0.2	89.05	1.23
12	Салат из кукурузы консервированной	50	1.7	3.7	4.8	60	0.01	0.02	6.6	18.95	3.25
401	Ацидолакт	200	6	2	8	75	0.1	0.05	1.6	2.7	0.35
	Пряник	30	1.77	1.41	22.5	110	0.47	0.37	0	10.68	1.04
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.1	118	0.15	0.12	0	188	0.26
	ИТОГО за уплотненный полдник	460	24.85	29.69	61.6	659	0.78	0.81	8.4	309.38	6.13
	ИТОГО за день	1699	49.01	62.18	218.83	1805	2.47	3.415	119.631	900.1	16.43

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	Витамин С	Са	Fe
	Завтрак										
168	Каша вязкая овсянная молочная	200	5.39	6.38	32.02	207	0.12	0.24	0.07	228.97	1.08
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	3.06	9.44	18.28	170	0.15	0.67	1.9	135.8	0.09
395	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.8	14.17	93	0	0.005	1.97	11.66	0.53
	II завтрак								3.94		
368	Плоды и ягоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	49	0.01	0.01	0.25	45.2	2.1
	ИТОГО за завтрак:	560	11.97	19.02	74.27	519	0.01	0.01	10	7	3.9
	Обед										
53	Салат из свеклы	60	0.54	2.8	3.6	42	0.2	0.43	4	12.1	1.8
76	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	1.7	4.1	13.7	147					
	Сметана	4	0.06	0.2	0.2	3	0.4	0.56	3.5	11.1	0.39
256	Тефтели рыбные тушеные	80	9.71	0.19	2.44	116	0.08	0.09	6.6	28.6	0.68
354	Соус сметанный	30	0.4	1.5	1.8	32	0.08	0.03	3.06	11.1	0.8
315	Рис отварной	130	3.2	4.7	1.4	173			0.12		
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.13	0.06	0	9.01	2.8
372	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.9	98	0.75	0.65	0	14.5	1
	ИТОГО за обед	754	19.07	14.25	63.74	698	0.6	0.7	13	31.2	0.7
	Уплотненный полдник										
237	Запеканка из творога	130	22.8	15.7	22.3	325	0.03	0.37	0.4	225.19	0.89
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	150	0.01	0.2	5.5	22.5	7.5
400	Молоко	200	6.1	6	10.1	113	0.002	0.004	2.7	18.5	0.17
	ИТОГО за уплотненный полдник	360	31.15	24.64	54.72	588	0.042	0.574	8.6	266.19	8.56
	ИТОГО за день	1674	62.19	57.91	192.73	1805	0.652	1.284	35.54	304.39	13.16

№ рецеп- туры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	Витами- н С	Са	Fe
	Завтрак										
168	Каша вязкая манная молочная	200	4.52	4.1	35.46	197	0.12	0.34	0	217.1	0.5
1	Бутерброд с маслом сливочным	45	3.06	9.44	18.28	170	0.15	0.67	0	135.8	0.09
397	Какао	200	3.56	4.25	21.09	142	0.004	4	1.3	11.8	0.6
	II завтрак										
399	Соки овощные, фруктовый и ягодные	100	0.5	0	10.1	52	0.01	0.01	0.25	45.2	2.1
	ИТОГО за завтрак:	545	11.64	17.79	84.93	561	0.4	0.56	3.5	11.1	0.39
	Обед						0.08	0.09	6.6	28.6	0.68
33	Салат из зеленого горошка	60	0.9	3.65	0.05	53	0.08	0.03	3.06	11.1	0.8
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2.25	2.27	13.7	134			0.12		
276	Жаркое по-домашнему с мясом	200	27.53	7.47	21.95	265	0.13	0.06	0	9.01	2.8
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.75	0.65	0	14.5	1
398	Напиток из плодов шиповника	200	0.16	0.16	23.9	120			16.18		
	ИТОГО за обед	710	34.14	14.15	76.3	659					
	Уплотненный полдник						0.03	0.04	16.6	8.9	1.2
237	Капуста тушеная	130	22.8	15.7	22.3	321					
213	Яйцо отварное	25	2.54	0.6	21.6	66	0.03	0.05	0.07	11.5	0.1
481	Булочка молочная	50	3.3	0.7	18.3	92	0.01	0.02	0.02	3.6	3.8
393	Чай с лимоном	200	0.063	0.021	10.52	103	0.07	0.11	16.69	24	5.1
	ИТОГО за уплотненный полдник	405	28.703	17.021	72.72	582	0.11	0.18	16.78	39.1	9
	ИТОГО за день	1660	74.483	48.961	233.95	1802	0.51	0.74	20.28	50.2	9.39

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	Витамин С	Са	Fe
	девятый день										
	Завтрак										
168	Каша вязкая их смеси круп молочная	200	7.73	4.95	46.23	234	0.12	0.34	0	217.1	0.5
1	Бутерброд с маслом сливочным	45	3.06	9.44	18.28	170	0.15	0.67	0	135.8	0.09
395	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.8	14.17	93	0.004	4	1.3	11.8	0.6
	II завтрак						0.314	5.013	13.8	398.7	1.49
368	Фрукты и ягоды свежие	100	0.4	0.3	2.8	46					
	ИТОГО за завтрак:	545	14.31	17.49	81.48	543	0.04	0.003	12.5	34	0.3
	Обед										
53	Кабачковая икра	60	0.54	2.8	3.6	42	0.2	0.43	4	12.1	1.8
62	Борщ с картофелем на мясном бульоне	200	7.9	5.8	11	128					
205	Макаронные изделия отварные	130	3.9	2.6	22.1	130	0.4	0.56	3.5	11.1	0.39
277	Гуляш из отварного мяса	160	20.63	16.3	5.24	250	0.08	0.09	6.6	28.6	0.68
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87			0.12		
376	Компот из изюма	200	0.44	0.02	27.77	113	0.13	0.06	0	9.01	2.8
	ИТОГО за обед	800	36.71	28.12	86.41	750	0.75	0.65	0	14.5	1
	Уплотненный полдник						0.6	0.7	13	31.2	0.7
235	Пудинг из творога (запеченный)	130	9.14	19	7.58	305	0.03	0.37	0.4	225.19	0.89
	Варенье	20	0.09	0.01	12.9	59	0.03	0.37	0.5	225.2	0.89
	Зефир	50	0.2	0.01	41.5	42	0.01	0.005	0.6	1.3	0.2
394	Чай с молоком	200	3.5	3.4	19.1	103	0	0.005	2.7	11.6	0.53
	ИТОГО за уплотненный полдник	400	12.93	22.42	81.08	509	0.07	0.75	4.2	463.29	2.51
	ИТОГО за день	1745	63.95	68.03	248.97	1802	0.86	1.403	16.7	876.49	5

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	Витамины			вещества, (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	Витамин С	Са	Fe
	Десятый день										
	Завтрак										
168	Каша вязкая пшеничная молочная	200	5.43	4.23	29.94	213	0.12	0.34	0	217.1	0.5
1	Бутерброд с маслом сливочным	45	3.06	9.44	18.28	170	0.15	0.67	0	135.8	0.09
397	Какао	200	3.56	4.25	21.09	142	0.004	4	1.3	11.8	0.6
	II завтрак										
374	Компот из апельсинов	100	0.22	0.5	17	68			13.8		
	ИТОГО за завтрак:	545	12.27	18.42	86.31	593	0.04	0.003	12.5	34	0.3
	Обед										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	5.9	3.7	2.2	45	0.08	0.01	5.7	14.8	1.3
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1.4	3.9	6.8	148	0.06	0.02	14.8	11.4	0.6
301	Биточки	80	18.82	17.25	4.7	146	0.01	0.02	0.001	3.6	0.9
348	Соус томатный	80	0.06	0.2	0.4	24	0.21	1.8	1.01	34.2	2.6
313	Каша рассыпчатая гречневая	130	7.5	5.3	33.4	211	0.08	0.09	6.6	28.6	0.68
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.08	0.03	3.06	11.1	0.8
							0.004	4	1.3	11.8	0.6
398	Напиток из плодов шиповника	200	0.16	0.16	23.9	120			32.471		
	ИТОГО за обед	800	37.14	31.11	88.1	781					
	Уплотненный полдник						0.06	0.04	5.7	7	0.45
45	Винегрет	130	1.9	8	2	119	0.9	0.18	4.7	39	2.8
213	Яйцо отварное	20	2.54	0.6	21.6	66			0		
8	Сельдь	25	4.25	2.13	0	41	0.01	0.01	15.73	10.4	0.9
393	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.52	118	0.001	0.0022	0.4	5.2	1.3
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.1	65	0.971	0.2322	26.53	61.6	5.45
	Повидло	20	0.09	0.01	12.9	59	0.971	0.2322	72.801	61.6	5.45
	ИТОГО за уплотненный полдник	405	10.22	10.65	36.62	468	2.853	0.6566	120.161	177.8	15.9
	ИТОГО за день	1750	59.63	60.18	211.03	1842	2.893	0.6596	132.661	211.8	16.2