

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №59»
_____ С.В. Желенина

Приказ № 30 от 01.09.2023

**Примерное двухнедельное меню
МБДОУ «Детский сад № 59»**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5- 3 лет и от 3 лет до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли- сад	Пищевые вещества (г) Ясли - сад			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макароны запеченные с сыром	130-150	6,69-7,72	8,06-9,3	26,78-30,9	206,7- 238,5	№ 261
Кофейный напиток с молоком	180-200	2,52-2,8	2,25-2,5	12,24-13,6	79,2-88	№ 465
Бутерброд с маслом	20-30	1,06-1,6	4,9-7,4	6,6-10,0	74,6-112	№71
Итого за завтрак	330-380	10,27- 12,12	15,21- 19,2	45,62-54,5	360,5- 438,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100-100	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1-10,1	43-43	№501
Итого за второй завтрак	100-100	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1-10,1	43-43	
ОБЕД						
Суп из овощей на курином бульоне	150-180	1,2-1,44	2,715- 3,26	3,795-4,55	44,4- 53,28	№ 116
Гуляш из отварной говядины	60-80	12-16	11,7-15,6	1,98-2,64	154,8- 206,4	№ 327
Каша перловая рассыпчатая	120-150	3,4-4,2	3,75-4,6	23,9-29,9	143,4- 179,3	№ 207
Компот из сухофруктов	150-180	0,45-0,54	0,075- 0,09	15,07- 18,09	63-75,6	№ 495
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,84-14,76	46,8-70,2	№ 573
Хлеб ржано-пшеничный	20-25	1,36-1,7	0,26- 0,325	7,96-9,95	39-49,5	№575
Итого за обед	520-645	19,93- 26,16	18,66- 24,115	62,545- 79,89	491,4- 634,28	
ПОЛДНИК						
Вареники ленивые	110-130	13,97- 16,51	9,471- 10,27	15,18- 17,94	194,7- 230,1	№ 289
Чай с молоком	150-180	1,44-1,6	1,17-1,3	10,35-11,5	57,6-64	№ 457
Итого за полдник	220-250	15,41- 18,11	10,641- 11,57	25,53- 29,44	252,3- 294,1	
Итого за весь день		46,11- 56,89	44,611- 54,985	143,795- 173,93	1147,2- 1409,88	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 -3 лет и от 3 лет до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли - сад	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая	150-180	4,5-5,4	4,8-5,8	22,85- 27,43	152,9- 183,5	№ 230
Какао с молоком	180-200	2,97-3,3	2,61-2,9	12,42- 13,8	84,6-94	№ 462
Хлеб	20-20	1,36-1,36	0,26-0,26	7,96-7,96	39-39	№ 575
Отварное яйцо	40/40	5,1-5,1	4,6-4,6	0,3-0,3	63-63	№267
Итого за завтрак	390-440	13,93- 15,16	12,27- 13,56	43,53- 49,49	339,5- 379,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100-100	0,5-0,5	01-0,1	10,1-10,1	43-43	№ 501
Итого за второй завтрак	100-100	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1-10,1	43-43	
ОБЕД						
Суп картофельный с фрикадельками	150-180	5,37-6,44	5,74-6,89	4,5-5,4	91,2- 109,44	№ 123
Голубцы ленивые	50-70	5,5-7,7	6,2-8,68	2-2,8	86,5- 121,1	№ 333
Пюре картофельное	110-150	2,97-3,51	4,4-5,2	6,38-7,54	77-91	№ 377
Кисель	150-200	-	-	11,25-15	45-60	№ 484
Хлеб пшеничный	40-60	3,04-3,8	0,16-0,4	19,68- 24,6	93,6- 140,4	№ 573
Итого за обед	500-660	16,88- 21,45	16,5- 21,17	43,81- 55,34	393,3- 521,94	
ПОЛДНИК						
Каша гречневая вязкая	130-150	5,65-6,52	4,87-5,61	20,41- 23,56	148- 170,78	№ 213
Чай с молоком	150-180	1,44-1,6	1,17-1,3	10,35- 11,5	57,6-64	№ 460
Хлеб ржано-пшеничный	20-25	1,36-1,7	0,26- 0,325	7,96-9,95	39-49,5	№ 575
Итого за полдник	300-355	8,45-9,82	6,3-7,235	38,72- 45,01	244,6- 284,28	
Итого за весь день		39,76- 46,93	40,775- 42,065	153,98- 159,94	1020,4- 1228,72	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет ,от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда <i>Ясли- сад</i>	Пищевые вещества (г) <i>ясли-сад</i>			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150-200	6,2-6,9	7,4-8,2	25,5-28,4	194,5- 216,19	№ 234
Кофейный напиток с молоком	180-200	2,52-2,8	2,25-2,5	12,24- 13,6	79,2-88	№ 465
Бутерброд с сыром	25-25	3,6-3,6	6,5-6,5	5,0-5,0	93-93	№ 65
Итого за завтрак	355-425	12,32- 13,3	16,15- 17,2	42,74- 47,0	366,7- 397,19	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Свежие фрукты	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	№82
Итого за второй завтрак	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150-180	1,1-0,936	2,61-3,15	4,17-4,32	45-49,32	№ 95
Печень говяжья по- строгановски	60-80	9,75- 13,65	4,7-6,58	3,8-5,32	115,8- 154,4	№ 356
Рис отварной	120-150	2,761- 3,263	2,761- 4,706	28,49- 33,67	175,44- 219,3	№ 385
Компот из сухофруктов	150-200	0,45-0,54	0,075- 0,09	15,07- 18,09	63-84	№ 495
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,84- 14,76	46,8-70,2	№ 573
Хлеб ржано-пшеничный	20-25	1,36-1,7	0,26- 0,325	7,96-9,95	39-49,5	№ 575
Итого за обед	520-665	16,941- 22,369	10,566- 15,091	69,33- 86,11	485,04- 626,72	
ПОЛДНИК						
Запеканка творожная	80-110	15,9- 17,49	7,7-8,47	15-16,5	104-130	№ 279
Соус молочный сладкий	20-30	0,666- 0,999	1,238- 1,857	1,274- 1,911	16,92- 25,38	№ 406
Чай с сахаром	150-200	0,15-0,2	0,075-0,1	6,97-9,3	28,5-38	№ 470
Итого за полдник	250-320	17,34- 17,5	8,87-9,0	25,35- 26,5	149,42- 193,38	
Итого за весь день		47,001- 53,569	40,511- 41,691	164- 169,41	1045,16- 1261,29	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет ,от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли/сад	Пищевые вещества (г) ясли/сад			Энергетическая ценность (ккал) ясли/сад	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная вязкая	150-200	5,4-7,2	5,44-7,2	26,1-34,8	175,3- 232,75	№ 235
Кофейный напиток с молоком	180-200	2,52-2,8	2,25-2,5	12,24- 13,6	79,2-88	№ 465
Бутерброд с сыром	25-25	3,6-3,6	6,5-6,5	5,0-5,0	93-93	№ 65
Итого за завтрак	355-425	11,52-13,6	14,19- 16,2	43,34- 53,4	334,5- 438,75	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Свежие фрукты	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	№ 82
Итого за второй завтрак	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150-200	0,9-1,2	2,7-3,6	2,28-3,04	37,05- 49,4	№ 104
Бигус	160-210	14,4-18,9	10,64- 13,96	4,16-5,46	170,4- 223,65	№ 329
Кисель	150-200	-	-	11,25-15	45-60	№ 484
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,84- 14,76	46,8-70,2	№ 573
Хлеб ржано-пшеничный	20-25	1,36-1,7	0,26- 0,325	7,96-9,95	39-49,5	№ 575
Итого за обед	510-665	17,65- 22,316	18,624- 23,317	60,774- 79,122	480,65- 615,5	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с овощным фаршем	70-70	3,87-3,87	4,32-4,32	24,4-24,4	162-162	№ 535
Молоко кипяченое	150-200	4,35-5,8	3,975-5,3	6,825-9,1	80,25- 108,1	№ 469
Итого за полдник	210-270	8,22-9,67	8,295- 9,62	31,225- 33,5	242,25- 270,1	
Итого за весь день		37,79- 45,986	41,509- 49,537	145,1391 75,822	1114,575- 1368,35	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1,5- 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда Если- сад	Пищевые вещества (г) <i>ясли-сад</i>			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша ячневая вязкая	150-200	5,29-7,06	4,85-6,47	24,23-32,31	161,85-215,80	№ 227
Какао с молоком	180-200	2,97-3,3	2,61-2,9	12,42-13,8	84,6-94	№ 462
Бутерброд с маслом	20-30	1,06-1,6	4,9-7,4	6,6-10,0	74,6-112	№ 71
Итого за завтрак	350-430	9,32-11,96	12,36-16,77	43,25-56,11	321,05-421,8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кисломолочный продукт	150-150	4,35-4,35	3,75-3,75	6,0-6,0	75,75-75,75	№ 460
Итого за второй завтрак	150-150	4,35-4,35	3,75-3,75	6,0-6,0	75,75-75,75	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180-200	1,908-2,12	2,52-2,8	6,84-7,56	57,6-64	№ 115
Котлеты или биточки рыбные	60-80	7,71-10,2	0,94-1,25	6,0-8,0	63,4-84,5	№ 307
Макаронные изделия отварные	120-150	4,44-5,55	3,96-4,95	23,64-29,55	147,6-184,5	№ 256
Свекла отварная	40-50	0,6-0,9	3,64-5,46	3,52-5,28	19,2-29	№ 156
Компот из яблок с лимоном	150-180	0,225-0,27	0,15-0,18	10,65-12,78	45-54	№ 487
Хлеб пшеничный	40-60	3,04-4,56	0,16-0,48	19,68-29,52	93,6-140,4	№ 573
Итого за обед	590-720	17,923-23,6	11,37-15,12	70,33-92,69	426,4-556,4	
ПОЛДНИК						
Каша рисовая молочная	150-200	3,7-5,0	4,7-6,3	23,5-31,3	152,19-202,92	№ 236
Печенье	28-30	2,1-2,25	2,744-2,94	20,832-22,32	116,2-124,5	№582
Сок фруктовый	150-180	0,75-0,9	0,15-0,18	15,15-18,18	64,5-77,4	№ 460
Итого за полдник	328-410	6,55-8,15	7,594-9,42	59,482-71,8	332,89-404,82	
Итого за весь день		38,143-48,06	35,074-45,06	179,062-226,6	1156,09-1458,77	

День: Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5- 3 лет и с 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли/ сад	Пищевые вещества (г) ясли/ сад			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша гречневая рассыпчатая	150-170	8,42-9,54	6,36-7,2	37,7-42,7	239,8- 271,7	№ 202
Кофейный напиток с сахаром	180-200	2,52-2,8	2,25-2,5	12,24- 13,6	28-30,1	№ 464
Бутерброд с маслом	20-30	1,06-1,6	4,9-7,4	6,6-10,0	74,6-112	№ 71
Итого за завтрак	350-400	12,0-13,94	13,51- 17,1	56,54- 66,3	342,4- 413,8	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	180-200	1,74-2,08	2,49-2,98	7,32-8,78	70,38- 78,2	№ 129
Запеканка из печени с рисом	70-80	10,4-13,8	3,2-4,2	8,4-11,2	121,3-260	№ 355
Пюре картофельное	110-150	3,51-4,05	5,2-6	7,54-8,7	77-105	№ 377
Морковь отварная	50-50	0,65-0,65	4,55-4,55	3,5-3,5	35-35	№ 156
Компот из сухофруктов	180-180	0,54-0,54	0,09-0,09	18,09- 18,09	75,6-75,6	№ 495
Хлеб пшеничный	40-50	3,04-3,8	0,16-0,4	19,68- 24,6	93,6-117	№ 573
Итого за обед	630-710	19,88- 24,92	15,69- 18,22	64,53- 71,33	472,88- 670,8	
ПОЛДНИК						
Рис с овощами	130-150	3-3,6	1,9-2,3	25,9-30,7	158-182,3	№ 241
Чай с молоком	150-180	1,2-1,44	0,97-1,17	8,62- 10,35	48-57,6	№ 460
Хлеб ржано-пшеничный	20-20	1,36-1,36	0,26-0,26	7,96-7,96	39-39	№ 575
Итого за полдник	300-350	5,56-6,4	3,13-3,73	42,48- 49,01	245-278,9	
Итого за весь день		37,44- 45,26	32,33- 39,05	163,55- 186,64	1060,28- 1363,5	

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли- сад	Пищевые вещества (г) ясли/ сад			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша «Дружба»	150-200	3,8-5,07	4,82- 6,43	20,19- 26,92	139,46- 185,95	№ 229
Какао с молоком	150-180	2,4-2,9	2,17- 2,61	10,35- 12,42	70,5-84,6	№ 462
Бутерброд с маслом	20-30	1,06-1,6	4,9-7,4	6,6-10,0	74.6-112	№ 71
Итого за завтрак	320-410	7,26-9,57	11,89- 16,44	37,14- 49,34	284,56- 382,55	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый	100-100	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1-10,1	43-43	№ 501
Итого за второй завтрак	100-100	0,5-0,5	0,1-0,1	10,1-10,1	43-43	
ОБЕД						
Суп гороховый на курином бульоне	150-180	4,4-5,33	1,96- 2,36	9,46- 11,36	73,35- 88,02	№ 127
Тефтели из говядины с рисом «ёжики»	60-80	6,3-8,4	4,8-6,5	7,2-9,7	98,25-131	№ 350
Каша гречневая рассыпчатая	120-150	6,8-8,5	5-6,3	30,16- 37,7	193,73- 242,16	№ 202
Кисель	150-180	-	-	13,5-15,0	54-60	№ 484
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16- 0,24	9,84- 14,76	46,8-70,2	№ 573
Хлеб ржано-пшеничный	20-25	1,36-1,7	0,26- 0,32	7,96-9,95	39-49,5	№ 575
Итого за обед	520-645	20,38- 26,21	12,18- 15,72	78,12- 98,47	505,13- 640,88	
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя	60-60	4,2-4,2	6,7-6,7	27,8-27,8	189-189	№ 542
Кисломолочный продукт	150-180	4,35-5,22	3,75-4,5	6,0-7,2	75,75- 90,9	№ 457
Итого за полдник	230-260	9,33-10,2	16,57- 17,32	46,34- 47,5	264,75- 279,9	
Итого за весь день		37,47- 46,48	40,74- 49,58	171,7- 205,41	1052,71- 1349,0	

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет, с 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли-сад	Пищевые вещества (г) ясли/ сад			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная	150-200	4,56-6,08	4,95-6,6	27,825-37,1	174,15-232,2	№ 233
Кофейный напиток с молоком	180-200	2,52-2,8	2,25-2,5	12,24-13,6	79,2-88,0	№ 465
Бутерброд с сыром	25-25	3,6-3,6	6,5-6,5	5,0-5,0	93,0-93,0	№ 65
Итого за завтрак	355-425	10,68-12,48	13,7-15,6	45,065-55,7	346,35-413,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	№ 82
Итого за второй завтрак	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	180-200	1,99-2,22	2,53-2,82	7,0-7,84	59,0-65,6	№ 114
Жаркое по-домашнему	180-230	16,92-18,8	12,87-14,3	23,22-25,8	276,3-353,05	№ 328
Компот из сухофруктов	180-200	0,54-0,6	0,09-0,1	18,09-20,1	75,6-84	№ 495
Хлеб пшеничный	20-30	1,52-2,28	0,16-0,24	9,84-14,76	46,8-70,2	№ 573
Хлеб ржано-пшеничный	20-30	1,36-2,04	0,26-0,31	7,96-11,94	39,6-59,4	№ 575
Итого за обед	580-690	22,33-25,94	15,91-17,77	66,11-80,44	496,7-632,25	
ПОЛДНИК						
Сырники из творога	60-60	17,76-17,76	4,68-4,68	19,14-19,14	117-117	№ 286
Соус молочный, сладкий	20-30	0,666-0,999	1,238-1,857	1,274-1,911	18,9-28,35	№ 406
Чай с молоком	150-200	1,2-1,6	0,975-1,3	8,625-11,5	48-64	№ 460
Итого за полдник	230-290	19,626-20,359	6,893-7,837	29,039-32,551	183,9-209,35	
Итого за весь день		53,036-59,179	36,903-41,607	150,014-178,491	1050-1350	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет ,от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли-сад	Пищевые вещества (г) ясли-сад			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная вязкая	150-200	6,20-8,27	5,61-7,49	27,19-36,25	184,09-245,46	№ 225
Какао с молоком	180-200	2,97-3,3	2,61-2,9	12,42-13,8	84,6-94,0	№ 462
Бутерброд с маслом	20-30	1,06-1,6	4,9-7,4	6,6-10,0	74,6-112	№ 71
Итого за завтрак	350-430	10,23-13,17	13,12-17,79	46,21-60,05	343,29-451,46	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кисломолочный продукт	150-150	4,35-4,35	3,75-3,75	6,0-6,0	75,75-75,75	№ 470
Итого за второй завтрак	150-150	4,35-4,35	3,75-3,75	6,0-6,0	75,75-75,75	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский на курином бульоне	150-180	1,575-1,89	3,06-3,672	7,95-9,54	65,7-78,84	№ 100
Плов из говядины	170-210	13,87-17,136	15,504-19,152	29,444-36,372	312,8-386,4	№ 330
Кисель	150-180	-	-	13,5-15,0	54-60	№ 484
Хлеб пшеничный	40-60	3,04-4,56	0,16-0,24	19,68-29,52	93,6-140,4	№ 573
Итого за обед	500-630	19,015-25,35	13,86-17,872	45,29-59,52	397,95-530,65	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с рыбным фаршем	70-70	7,4-7,4	5,1-5,1	21,26-21,26	161,46-161,46	№ 535
Сок фруктовый	150-180	0,75-0,9	0,15-0,18	15,15-18,18	64,5-77,4	№ 501
Итого за полдник	300-350	8,15-8,3	5,25-5,28	36,41-39,44	225,96-238,86	
Итого за весь день		41,745-51,17	35,98-44,692	133,91-165,01	1042,95-1315,26	

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда ясли-сад	Пищевые вещества (г) ясли-сад			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша ячневая вязкая	150-200	5,29-7,06	4,85-6,47	24,23-32,31	161,85-215,80	№ 227
Кофейный напиток с молоком	180-200	2,52-2,8	2,25-2,5	12,24-13,6	79,2-88,0	№ 465
Бутерброд с сыром	25-25	3,6-3,6	6,5-6,5	5,0-5,0	93-93	№ 65
Итого за завтрак	355-425	11,41-13,46	13,6-15,47	41,47-50,91	334,05-396,8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	№ 82
Итого за второй завтрак	100-100	0,4-0,4	0,4-0,4	9,8-9,8	44-44	
ОБЕД						
Свекольник на курином бульоне	150-200	1,395-1,674	2,835-3,402	6,195-7,434	55,95-67,14	№ 98
Сметана	9-11	0,214-0,261	1,35-1,65	0,291-0,356	14,175-17,325	№433
Суфле рыбное	60-80	15,4-18,2	6,6-7,8	3,3-3,9	67,2-89,6	№ 303
Макаронные изделия отварные	120-150	4,44-5,55	3,96-4,95	23,64-29,55	147,6-184,5	№ 256
Соус молочный к блюдам	20-30	0,66-1,0	1,24-1,86	1,27-1,92	18,9-28,4	№ 403
Морковь припущенная	50-50	0,65-0,65	4,55-4,55	3,5-3,5	57,5-57,5	№ 156
Компот из сухофруктов	150-200	0,45-0,54	0,075-0,09	15,07-18,09	63-75,6	№ 495
Хлеб пшеничный	40-50	3,04-3,8	0,16-0,4	19,68-24,6	93,6-117	№ 573
Итого за обед	599-771	26,249-31,675	20,77-24,702	72,946-89,35	517,925-637,065	
ПОЛДНИК						
Булочка дорожная	60-60	4,3-4,3	8,0-8,0	28,8-28,8	205-205	№ 543
Молоко кипяченое	150-200	4,35-5,8	3,975-5,3	6,825-9,1	80,25-107	№ 469
Итого за полдник	210-260	8,65-10,1	11,975-13,3	35,625-37,9	285,25-312	
Итого за весь день		46,709-55,635	46,745-53,872	159,841-187,96	1181,225 - 1389,865	