

до 3- лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1</b> <b>день 1</b>							
<b>завтрак</b>	каша вязкая молочная кукурузная	150	5,78	9,1	20,0	203,47 ккал.	54-2к-2020
	чай без сахара	160	0,16	-	1,12	0,53 ккал.	54-4з-2020
	бутерброд с повидлом	30-10	2,46-0	0,3-0	15,48-4	60,0-16,0 ккал.	пром.
<b>итого завтрак</b>		<b>350 гр.</b>	<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280,0ккал.</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	сок яблочный осветлённый	100	-	-	10,15	75,0 ккал.	пром.
<b>итого 2-ой завтрак</b>		<b>100 гр.</b>	-	-	<b>10,15</b>	<b>75,0 ккал.</b>	
<b>обед</b>	салат из моркови и яблок	30	0,2	3,0	2,2	37,2 ккал.	54-11з-2020
	суп с рыбными консервами	150	2,93	6,27	9,33	96,0 ккал.	54-12с-2020
	плов с курицей	160	9,99	9,13	23,98	251,73 ккал.	54-12м-2020
	компот из смеси с/ф	150	0,4	-	14,9	60,8 ккал.	54-1хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	44,4ккал.	пром.
<b>итого обед</b>		<b>530 гр.</b>	<b>16,8</b>	<b>18,8</b>	<b>71,05</b>	<b>490,1 ккал.</b>	
<b>уплотнённый полдник</b>	омлет натуральный	150	8,56	8,2	11,89	225,2 ккал.	54-10-2020
	чай со смородиной и сахаром	250	0,38	-	9,13	38,5 ккал.	54-6гн-2020
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60 ккал.	пром.
	вафля	20	1,2	5,6	24,4	104,0 ккал.	пром.
<b>итого уплотнённый полдник</b>		<b>450 гр.</b>	<b>12,6</b>	<b>14,1</b>	<b>60,9</b>	<b>427,7 ккал.</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1430 гр.</b>	<b>37,8</b>	<b>42,3</b>	<b>182,7</b>	<b>1272,8 ккал.</b>	

от 3-х до 7- ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 1</b>							
<b>завтрак</b>	каша вязкая молочная кукурузная	180	7,32	11,6	22,16	246,54 ккал.	54-2к-2020
	чай без сахара	200	0,2	-	1,4	1,4 ккал.	54-4з-2020
	бутерброд с повидлом	40-20	3,28-0	0,4-0	20,64-8	80-32,06 ккал.	пром.
<b>итого завтрак</b>		<b>440 гр.</b>	<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>360,0ккал.</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	сок яблочный осветлённый	120	-	-	13,05	90,0 ккал.	пром.
<b>итого 2-ой завтрак</b>		<b>120 гр.</b>	-	-	<b>13,05</b>	<b>90,0 ккал.</b>	
<b>обед</b>	салат из моркови и яблок	50	0,33	5,0	3,7	61,8 ккал.	54-11з-2020
	суп с рыбными консервами	200	3,91	10,5	12,44	116,7 ккал.	54-12с-2020
	плов с курицей	200	12,76	8,0	29,61	315,3 ккал.	54-12м-2020
	компот из смеси с/ф	200	0,5	-	19,8	81,0 ккал.	54-1хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	55,5 ккал.	пром.
<b>итого обед</b>		<b>700 гр.</b>	<b>21,60</b>	<b>24,0</b>	<b>91,35</b>	<b>630,3 ккал.</b>	
<b>уплотнённый полдник</b>	омлет натуральный	250	11,34	12,0	24,13	375,03 ккал.	54-1о-2020
	чай со смородиной и сахаром	250	0,38	-	9,13	38,5 ккал.	54-6гн-2020
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
	вафля	20	1,2	5,6	24,4	104,0 ккал.	пром.
<b>итого уплотнённый полдник</b>		<b>560 гр.</b>	<b>16,2</b>	<b>18,0</b>	<b>78,3</b>	<b>597,53 ккал</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1820 гр.</b>	<b>48,6</b>	<b>54,0</b>	<b>234,90</b>	<b>1677,83 ккал.</b>	

до 3- лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 3</b>							
<b>завтрак</b>	каша жидкая молочная рисовая	150	2,9	3,22	15,04	66,2ккал	54-21к-2020
	бутерброд с сыром	30-10	2,46/2,34	0,3/3	15,48/-	60/53,7 ккал.	пром/пром
	какао с молоком	160	3,68	2,88	10,08	100,1 ккал.	54-21гн-2020
<b>итого завтрак</b>		<b>350 гр.</b>	<b>11,38</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280,0 ккал.</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	кефир	120	2,1	5,21	10,15	67,5 ккал.	пром.
<b>итого 2-ой завтрак</b>		<b>120 гр.</b>	<b>2,1</b>	<b>5,21</b>	<b>10,15</b>	<b>67,5 ккал.</b>	
<b>обед</b>	огурец порционный	30	0,2	-	0,8	4,2 ккал.	54-2з-2020
	борщ с фасолью	150	2,56	3,53	9,52	83,0 ккал.	54-19С-2020
	запеканка картофельная с говядиной	180	7,6	12,04	23,41	319,44 ккал.	54-17М-2020
	соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16 ккал.	54-3 соус-2020
	компот из яблок	150	0,4	-	14,9	60,8 ккал.	54-5ХН-2020
	хлеб ржано - пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	44,4 ккал.	пром.
<b>итого обед</b>		<b>570 гр.</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>526,0 ккал.</b>	
	запеканка из творога с морковью	150	6,46	13,4	17,72	249,6 ккал.	54-2т-2020
	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	-	17,9	27,9 ккал.	54-3гн-2020
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60 ккал.	пром.
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	90 ккал.	пром.
<b>итого полдник</b>		<b>480 гр.</b>	<b>9,62</b>	<b>14,1</b>	<b>60,9</b>	<b>427,5 ккал.</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1520 гр.</b>	<b>37,80</b>	<b>45,16</b>	<b>182,7</b>	<b>1301,0 ккал.</b>	

от 3-х до 7- ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1 день 3</b>							
<b>завтрак</b>	каша жидкая молочная рисовая	200	3,2	5,0	18,96	92,9 ккал.	54-21к-2020
	бутерброд с сыром	40-10	3,28/2,34	0,4/3	20,64/-	80/53,7 ккал.	пром.
	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	133,4 ккал.	54-21-гн-2020
<b>итого завтрак</b>		<b>450 гр.</b>	<b>13,42</b>	<b>12,0</b>	<b>52,2</b>	<b>360,0 ккал.</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	кефир	160	2,7	6,8	13,05	90,0 ккал.	пром.
<b>итого 2-ой завтрак</b>		<b>160 гр.</b>	<b>2,7</b>	<b>6,8</b>	<b>13,05</b>	<b>90,00 ккал.</b>	
<b>обед</b>	огурец порционный	50	0,4	-	1,6	7,0 ккал.	54-23-2020
	борщ с фасолью	180	3,43	4,24	11,43	96,0 ккал.	54-19С-2020
	запеканка картофельная с говядиной	220	8,94	15,3	24,16	510,93 ккал.	54-17М-2020
	соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,32 ккал.	54-3 соус-2020
	компот из яблок	250	0,67	-	24,8	101,25 ккал.	54-5ХН-2020
	хлеб ржано - пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	55,5 ккал.	пром.
<b>итого обед</b>		<b>790 гр.</b>	<b>18,86</b>	<b>21,0</b>	<b>91,35</b>	<b>799,0 ккал.</b>	
<b>уплотнённый полдник</b>	запеканка из творога с морковью	200	9,56	17,20	22,96	332,8 ккал.	54-2т-2020
	чай с лимоном и сахаром	250	0,38	-	24,9	34,9 ккал.	54-3гн-2020
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80 ккал.	пром.
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	90 ккал.	пром.
<b>итого уплотнённый полдник</b>		<b>590 гр.</b>	<b>13,62</b>	<b>18,0</b>	<b>78,3</b>	<b>537,7 ккал</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1990 гр.</b>	<b>48,6</b>	<b>57,80</b>	<b>234,90</b>	<b>1786,7 ккал</b>	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1</b> <b>день 2</b>							
<b>завтрак</b>	суп молочный с макаронными изделиями	130	0,84	3,2	16,62	104,5 ккал.	54-19К-2020
	яйцо	40	2,8	4,0	0,3	56,6 ккал.	54-6-о-2020
	кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9 ккал.	54-23ГН-2020
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60 ккал.	пром.
<b>итого завтрак</b>		<b>350 гр.</b>	<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280,0 ккал.</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	напиток из шиповника	140	2,1	0,14	10,15	63,0 ккал.	54-13-хн-2020
<b>итого 2-ой завтрак</b>		<b>140 гр.</b>	<b>2,1</b>	<b>0,14</b>	<b>10,15</b>	<b>63,0ккал.</b>	
<b>Обед</b>	икра кабачковая	30	0,85	3,0	3,1	42,9 ккал.	54-24з-2020.
	рассольник «Ленинградский»	150	1,56	4,35	10,22	94,2 ккал.	54-3С-2020
	биточки из говядины	50	4,65	3,72	8,25	158,1 ккал.	54-6М-2020
	каша гречневая рассыпчатая	110	3,5	4,4	19,46	141,44 ккал.	54-4Г-2020
	соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16 ккал.	54-3-соус-2020
	компот из смеси с/ф	150	0,2	0,1	7,6	31,9 ккал.	54-1ХН-2020
	хлеб ржано - пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	44,4 ккал.	пром.
<b>итого обед</b>		<b>550 гр.</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>527,1 ккал.</b>	
<b>уплотнённый полдник</b>	каша молочная ячневая	130	3,94	9,6	6,82	175,7 ккал.	54-13к-2020
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60 ккал.	пром.
	булочка «школьная»	60	5,2	3,8	24	175,5 ккал.	54-9в-2020
	чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8 ккал.	54-гн-2020
	мандарин	100	0,8	0,3	8,1	12 ккал.	пром.
<b>итого уплотнённый полдник</b>		<b>520гр.</b>	<b>12,6</b>	<b>14,0</b>	<b>60,9</b>	<b>450,0 ккал.</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1560 гр.</b>	<b>37,80</b>	<b>39,99</b>	<b>182,7</b>	<b>1320,10 ккал.</b>	

от 3-х до 7- ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1 день 2</b>							
<b>завтрак</b>	суп молочный с макаронными изделиями	150	0,92	4,7	19,96	137,4 ккал.	54-19К-2020
	яйцо	40	2,8	4,0	0,3	56,6 ккал.	54-6-о-2020
	кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86 ккал.	54-23ГН-2020
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80 ккал.	пром.
<b>итого завтрак</b>		<b>430 гр.</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,2</b>	<b>360,0 ккал.</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	напиток из шиповника	200	2,7	0,2	13,05	90 ккал.	54-13-хн-2020
<b>итого 2-ой завтрак</b>		<b>200 гр.</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>13,05</b>	<b>90 ккал.</b>	
<b>обед</b>	икра кабачковая	50	1,42	5	5,2	71,5 ккал.	54-24з-2020
	рассольник «Ленинградский»	200	1,74	3,8	13,62	125,5 ккал.	54-3С-2020
	биточки из говядины	70	5,97	5,22	11,55	221,3 ккал.	54-6М-2020
	каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	5,42	21,42	202,6 ккал.	54-4Г-2020
	соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,32 ккал.	54-3-соус-2020
	компот из смеси с/ф	200	0,2	0,1	10,2	42,5 ккал.	54-1ХН-2020
	хлеб ржано - пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	55,5 ккал.	пром.
<b>итого обед</b>		<b>740гр.</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,35</b>	<b>747,22 ккал.</b>	
<b>уплотнённый полдник</b>	каша молочная ячневая	150	6,67	13,5	17,43	231,0 ккал.	54-13к-2020
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
	булочка школьная	60	5,2	3,8	24,0	175,5 ккал.	54-9в-2020
	чай с сахаром	250	0,25	-	8,13	33,5 ккал.	54-гн-2020
	мандарин	100	0,8	0,3	8,1	20 ккал.	пром.
<b>итого уплотнённый полдник</b>		<b>600 гр.</b>	<b>16,2</b>	<b>18,0</b>	<b>78,3</b>	<b>540,0 ккал.</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1970 гр.</b>	<b>48,60</b>	<b>51,20</b>	<b>234,9</b>	<b>1737,22 ккал.</b>	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1 день 4</b>							
<b>завтрак</b>	каша вязкая молочная овсяная	140	3,87	5,19	18,13	109,1 ккал.	54-9к-2020
	бутерброд с маслом	30/5	2,46/0,05	3,65/0,3	15,48/0,07	60,0/33,05 ккал.	пром./ пром.
	кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,17	77,4 ккал.	54-23-гн-2020
<b>итого завтрак</b>		<b>355 гр.</b>	<b>9,8</b>	<b>11,75</b>	<b>43,85</b>	<b>280,0 ккал.</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	сок персиковый с мякотью	100	0,7	-	6,9	75,0 ккал.	пром.
<b>итого 2-ой завтрак</b>		<b>100 гр.</b>	<b>0,7</b>	<b>-</b>	<b>6,9</b>	<b>75,0 ккал.</b>	
<b>обед</b>	салат из свёклы отварной	30	0,4	1,3	2,3	22,9 ккал.	54-13з-2020
	щи св. капусты со сметаной	150	1,73	4,22	4,29	69,2 ккал.	54-1с-2020
	котлеты рыбные	50	6,87	1,42	4,25	57,2 ккал.	54-3р-2020
	рис отварной	100	1,5	3,17	30,05	149,2 ккал.	54-6г-2020
	соус молочный натуральный	20	0,72	5,84	1,92	47,7 ккал.	54-5соус-2020
	компот из яблок	150	0,2	0,1	7,6	31,9 ккал.	54-5хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	44,4 ккал.	пром.
<b>итого обед</b>		<b>540 гр.</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>422,5 ккал.</b>	
<b>уплотнённый полдник</b>	рагу из курицы	150	7,82	7,72	13,5	162,9 ккал.	54-27м-2020
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60,0 ккал.	пром.
	чай без сахара	200	0,2	-	1,4	1,4 ккал.	54-4з-2020
	пряник	40	2,12	6,08	30,52	148,8 ккал.	пром.
<b>итого уплотнённый полдник</b>		<b>420гр.</b>	<b>12,6</b>	<b>14,1</b>	<b>60,9</b>	<b>373,1 ккал.</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1415 гр.</b>	<b>37,8</b>	<b>42,3</b>	<b>182,7</b>	<b>1150,60 ккал.</b>	

## от 3-х до 7- ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1 день 4</b>							
<b>завтрак</b>	каша вязкая молочная овсяная	160	4,97	8,05	19,44	160,5 ккал.	54-9к-2020
	бутерброд с маслом	40/5	3,28/0,05	0,4/3,65	20,64/0,07	80,0/33,5 ккал.	пром./ пром.
	кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0 ккал.	54-2з-2020
<b>итого завтрак</b>		<b>405 гр.</b>	<b>12,1</b>	<b>15,0</b>	<b>51,45</b>	<b>360,0 ккал.</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	сок персиковый с мякотью	120	1,4	-	13,8	90,0 ккал.	пром.
<b>итого 2-ой завтрак</b>		<b>120 гр.</b>	<b>1,4</b>	<b>-</b>	<b>13,8</b>	<b>90,0 ккал.</b>	
<b>обед</b>	салат из свёклы отварной	50	0,67	2,17	3,83	38,0 ккал.	54-13з-2020
	щи св. капусты со сметаной	200	2,62	5,62	5,72	92,2 ккал.	54-1с-2020
	котлеты рыбные (минтай)	70	7,62	1,98	5,95	80,0ккал.	54-3р-2020
	рис отварной	130	2,25	4,12	36,01	176,4 ккал.	54-6г-2020
	соус молочный натуральный	40	1,44	6,51	3,84	95,4 ккал.	54-5соус-2020
	компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5 ккал.	54-5хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	55,5 ккал.	пром.
<b>итого обед</b>		<b>740 гр.</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,35</b>	<b>580,0 ккал.</b>	
<b>уплотнённый полдник</b>	рагу из курицы	200	10,02	10,0	17,76	217,2 ккал	54-27м-2020
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
	чай без сахара	250	0,25	-	1,75	1,75	54-4з-2020
	пряник	50	2,65	7,6	38,15	186,0	пром.
<b>итого уплотнённый полдник</b>		<b>540 гр.</b>	<b>16,2</b>	<b>18,0</b>	<b>78,3</b>	<b>484,95 ккал.</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1805 гр.</b>	<b>48,6</b>	<b>54,0</b>	<b>234,90</b>	<b>1514,95 ккал.</b>	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1</b> <b>день 5</b>							
<b>завтрак</b>	каша молочная «Дружба»	130	5,86	12,79	21,07	83,5 ккал.	54-16к-2020
	чай без сахара	150	0,15	-	1,05	0,5ккал.	54-4з-2020
	мармелад	40	-	-	3,36	136,0ккал.	пром.
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60,0 ккал.	пром.
<b>итого завтрак</b>		<b>350 гр.</b>	<b>8,47</b>	<b>13,09</b>	<b>40,96</b>	<b>280,0 ккал.</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	напиток из шиповника	150	2,03	0,15	9,79	67,5ккал	54-13хн-2020
<b>итого 2-ой завтрак</b>		<b>150 гр.</b>	<b>2,03</b>	<b>0,15</b>	<b>9,79</b>	<b>67,5 ккал.</b>	
<b>обед</b>	кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,1	57,1 ккал.	54-21з-2020
	свекольник	150	1,45	3,21	8,0	86,3 ккал.	54-18с-2020
	котлеты из курицы	50	1,57	3,17	3,41	84,3 ккал.	54-5м-2020
	горошница	120	7,6	8,67	27,0	163,8 ккал.	54-21г-2020
	кисель из облепихи	150	0,2	0,9	8,9	54,1 ккал.	54-24хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	44,4 ккал.	пром.
<b>итого обед</b>		<b>540 гр.</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490,0 ккал.</b>	
<b>уплотнённый полдник</b>	запеканка из творога	160	7,7	4,95	26,98	294,5 ккал.	пром.
	соус молочный натуральный	40	1,44	6,51	3,84	95,4 ккал.	54-5соус-2020
	чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8 ккал.	24-2н-2020
	мандарин	100	0,8	0,3	8,1	20,0 ккал.	пром.
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60,0 ккал.	пром.
<b>итого уплотнённый полдник</b>		<b>530 гр.</b>	<b>12,6</b>	<b>12,06</b>	<b>60,9</b>	<b>496,7 ккал.</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1570 гр.</b>	<b>37,8</b>	<b>41,75</b>	<b>182,7</b>	<b>1334,20 ккал.</b>	

от 3-х до 7- ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1 день 5</b>							
<b>завтрак</b>	каша молочная «Дружба»	150	7,32	14,4	26,38	125,6 ккал.	54-16к-2020
	чай без сахара	200	0,2	-	1,4	1,4 ккал.	54-4з-2020
	мармелад	45	-	-	3,78	153,0 ккал.	пром.
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
<b>итого завтрак</b>		<b>435 гр.</b>	<b>10,8</b>	<b>14,8</b>	<b>52,2</b>	<b>360,0 ккал.</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	напиток из шиповника	200	2,7	0,2	13,05	90,0 ккал.	54-13-хн-2020
<b>итого 2-ой завтрак</b>		<b>200 гр.</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>13,05</b>	<b>90,0 ккал.</b>	
<b>обед</b>	кукуруза сахарная	50	1,0	0,17	5,17	95,0 ккал	54-21з-2020
	свекольник	200	1,8	4,28	10,67	115,1 ккал.	54-18с-2020
	котлеты из курицы	70	2,2	3,03	4,01	118,0 ккал.	54-5м-2020
	горошница	150	9,5	11,92	33,8	204,8 ккал.	54-21г-2020
	кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,8 ккал.	54-24хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	55,5 ккал.	пром.
<b>итого обед</b>		<b>720 гр.</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,35</b>	<b>647,4 ккал.</b>	
<b>полдник</b>	запеканка из творога	200	10,43	9,79	37,59	391,1 ккал.	54-1т-2020
	соус молочный натуральный	40	1,44	6,51	3,84	95,4 ккал.	54-5-соус-2020
	чай с сахаром	250	0,25	-	8,13	33,5 ккал.	24-2н-2020
	мандарин	100	0,8	0,3	8,1	20,0 ккал.	пром.
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
<b>итого полдник</b>		<b>630 гр.</b>	<b>16,2</b>	<b>17,0</b>	<b>78,3</b>	<b>620,0 ккал.</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1985 гр.</b>	<b>48,6</b>	<b>53,0</b>	<b>234,90</b>	<b>1717,40 ккал.</b>	

до 3-х лет

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 2 день 6</b>							
<b>завтрак</b>	каша гречневая рассыпчатая	130	7,19	8,46	20,71	187,3 ккал.	54-4г-2020
	чай без сахара	150	0,15	-	1,05	0,5ккал.	54-4з-2020
	мармелад	40	-	-	3,36	52,2 ккал.	пром.
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60,0 ккал.	пром.
<b>итого завтрак</b>		<b>350 гр.</b>	<b>9,8</b>	<b>8,76</b>	<b>40,6</b>	<b>300,0 ккал.</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	72,0 ккал.	пром.
<b>итого 2-ой завтрак</b>		<b>100 гр.</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>72,0 ккал.</b>	
<b>обед</b>	салат из свёклы с курагой и изюмом	30	0,5	1,6	5,0	36,7 ккал.	54-14з-2020
	суп картофельный с горохом	150	5,01	3,45	10,98	99,9 ккал.	54-8с-2020
	капуста тушёная с мясом	80	8,8	8,8	13,3	202,8 ккал.	54-10м-2020
	картофельное пюре	80	1,73	2,8	10,53	74,3 ккал.	54-11г-2020
	компот из яблок	150	0,2	0,1	7,6	31,9 ккал	54-5хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	44,4 ккал.	пром.
<b>итого обед</b>		<b>530 гр.</b>	<b>19,52</b>	<b>17,15</b>	<b>68,05</b>	<b>490,0 ккал.</b>	
<b>уплотнённый полдник</b>	омлет с морковью	160	5,76	12,8	5,44	165,6 ккал	54-3о-2020
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60,0 ккал.	пром.
	чай со смородиной и сахаром	200	0,3	-	7,3	22,6 ккал.	54-6гн-2020
	печенье	60	2,74	5,01	41,88	171,8 ккал.	пром.
<b>итого уплотнённый полдник</b>		<b>450 гр.</b>	<b>11,26</b>	<b>18,11</b>	<b>70,1</b>	<b>420,0 ккал.</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1430 гр.</b>	<b>40,98</b>	<b>44,42</b>	<b>188,55</b>	<b>1282,0ккал.</b>	

от 3-х до 7- ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 2 день 6</b>							
<b>завтрак</b>	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	10,1	28,8	233,7 ккал.	54-4г-2020
	чай без сахара	200	0,2	-	1,4	1,4 ккал.	54-4з-2020
	мармелад	40	-	-	3,36	52,2 ккал.	пром.
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
<b>итого завтрак</b>		<b>430 гр.</b>	<b>11,78</b>	<b>10,5</b>	<b>54,2</b>	<b>367,3 ккал.</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	яблоко	110	0,44	0,44	10,78	90,0 ккал.	пром.
<b>итого 2-ой завтрак</b>		<b>110 гр.</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>10,78</b>	<b>90,0 ккал.</b>	
<b>обед</b>	салат из свёклы с курагой и изюмом	50	0,83	2,67	8,3	61,2 ккал.	54-14з-2020
	суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	14,28	133,1 ккал.	54-8с-2020
	капуста тушёная с мясом	100	12,1	12,1	18,29	253,5 ккал.	54-10м-2020
	картофельное пюре	100	2,38	3,85	14,48	92,3 ккал.	54-11г-2020
	компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5 ккал.	54-5хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	55,5 ккал.	пром.
<b>итого обед</b>		<b>700 гр.</b>	<b>26,29</b>	<b>23,82</b>	<b>91,35</b>	<b>638,1 ккал.</b>	
<b>уплотнённый полдник</b>	омлет с морковью	190	6,88	15,2	6,46	259,9ккал	54-3о-2020
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
	чай со смородиной и сахаром	250	0,38	-	9,13	28,3 ккал.	54-6гн-2020
	печенье овсяное	60	2,74	5,01	41,88	171,8 ккал.	пром.
<b>итого уплотнённый полдник</b>		<b>540 гр.</b>	<b>13,28</b>	<b>20,61</b>	<b>78,11</b>	<b>540,0 ккал.</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1780 гр.</b>	<b>51,79</b>	<b>55,37</b>	<b>234,44</b>	<b>1635,40 ккал.</b>	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 7</b>							
<b>завтрак</b>	каша жидкая молочная рисовая	130	2,38	3,47	16,63	102,0 ккал.	54-21к-2020
	кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9 ккал.	54-23гн-2020
	яйцо	40	2,8	4	0,3	56,6 ккал.	54-6о-2020
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60,0 ккал.	пром.
<b>итого завтрак</b>		<b>350 гр.</b>	<b>9,94</b>	<b>9,67</b>	<b>40,61</b>	<b>277,5 ккал.</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	напиток из шиповника	150	2,03	0,15	9,79	67,5 ккал.	пром.
<b>итого 2-ой завтрак</b>		<b>150 гр.</b>	<b>2,03</b>	<b>0,15</b>	<b>9,79</b>	<b>67,5 ккал.</b>	
<b>обед</b>	огурец порционный	30	0,2	-	0,8	4,2 ккал.	54-2з-2020
	суп крестьянский с крупой	150	3,84	4,34	27,11	126,6 ккал.	54-10с-2020
	жаркое по- домашнему	160	7,67	12,74	13,6	270,7 ккал.	54-9м-2020
	кисель из облепихи	150	0,2	0,9	8,9	44,1 ккал.	54-24хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	44,4 ккал.	пром.
<b>итого обед</b>		<b>530 гр.</b>	<b>15,19</b>	<b>18,38</b>	<b>71,05</b>	<b>490,0 ккал.</b>	
<b>уплотнённый полдник</b>	ленивые вареники	150	4,0	13,5	31,17	305,2 ккал.	№213 с.б.2013
	чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	26,8	54-гн-2020
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60,0 ккал.	пром.
	мандарин	100	0,8	0,3	8,1	28,0 ккал.	пром.
<b>итого уплотнённый полдник</b>		<b>480 гр.</b>	<b>7,46</b>	<b>14,1</b>	<b>61,25</b>	<b>420,0 ккал.</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1510 гр.</b>	<b>34,62</b>	<b>42,3</b>	<b>182,7</b>	<b>1255,0 ккал.</b>	

от 3-х до 7- ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 2 день 7</b>							
<b>завтрак</b>	Каша жидкая молочная рисовая	150	2,75	4,0	19,96	173,40 ккал.	54-21к-2020
	кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0 ккал.	54-23гн-2020
	яйцо	40	2,8	4,0	0,3	56,6 ккал.	54-6о-2020
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
<b>итого завтрак</b>		<b>430 гр.</b>	<b>12,63</b>	<b>11,3</b>	<b>52,20</b>	<b>360,0 ккал.</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	напиток из шиповника	200	2,7	0,2	13,05	90,0 ккал.	54-13хн-2020
<b>итого 2-ой завтрак</b>		<b>200 гр.</b>	<b>2,7</b>	<b>0,2</b>	<b>13,05</b>	<b>90,0 ккал.</b>	54-13хн-2020
<b>обед</b>	огурец порционный	50	0,3	-	1,33	7,0 ккал.	54-2з-2020
	суп крестьянский с крупой	180	4,61	5,2	35,32	151,9 ккал.	54-10с-2020
	жаркое по- домашнему	200	9,59	17,7	17,0	350,4 ккал.	54-9м-2020
	кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,8 ккал.	54-24хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	55,5 ккал.	пром.
<b>итого обед</b>		<b>680 гр.</b>	<b>18,9</b>	<b>24,50</b>	<b>91,35</b>	<b>623,6 ккал.</b>	
<b>уплотнённый полдник</b>	ленивые вареники с маслом	200	6,85	17,30	41,43	406,9 ккал.	№213 с.б.2013
	чай с сахаром	250	0,25	-	8,13	33,5 ккал.	54-гн-2020
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
	мандарин	100	0,8	0,3	8,1	28,0 ккал.	пром.
<b>итого уплотнённый полдник</b>		<b>590 гр.</b>	<b>11,18</b>	<b>18,0</b>	<b>78,30</b>	<b>548,40 ккал.</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1900 гр.</b>	<b>45,41</b>	<b>54,0</b>	<b>234,90</b>	<b>1622,0 ккал.</b>	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 2 день 8</b>							
<b>завтрак</b>	каша вязкая молочная пшённая	130	3,68	4,1	6,15	85,8 ккал.	54-6к-2020
	бутерброд с маслом	30/5	2,46/0,05	0,3/3,65	15,48/0,07	60/33,5 ккал.	пром.
	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,1 ккал.	54-21-гн-2020
<b>итого завтрак</b>		<b>365 гр.</b>	<b>10,79</b>	<b>11,65</b>	<b>34,3</b>	<b>279,4 ккал.</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	кефир	120	2,1	5,21	10,15	72,0 ккал.	пром.
<b>итого 2-ой завтрак</b>		<b>120 гр.</b>	<b>2,1</b>	<b>5,21</b>	<b>10,15</b>	<b>72,0 ккал.</b>	
<b>обед</b>	винегрет с растительным маслом	30	0,4	2,6	2,0	33,5 ккал.	54-16з-2020
	суп картофельный с клёцками	150	2,47	2,46	8,55	70,2 ккал.	54-6с-2020
	голубцы ленивые	160	7,43	6,8	10,13	233,4 ккал.	54-3м-2020
	соус молочный основной	20	0,72	3,26	1,92	47,7 ккал.	54-5соус-2020
	компот из смеси с/ф	150	0,4	-	14,9	60,8 ккал.	54-1хн-2020
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	44,4 ккал.	пром.
<b>итого обед</b>		<b>550 гр.</b>	<b>14,7</b>	<b>15,52</b>	<b>58,14</b>	<b>490,0 ккал.</b>	
<b>уплотнённый полдник</b>	макароны отварные с сыром	130	2,78	2,82	18,89	180,00ккал.	54-3г-2020
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60,0 ккал.	пром.
	чай без сахара	200	0,2	-	1,4	1,4 ккал.	54-4з-2020
	пряник	90	4,77	4,68	38,49	178,6 ккал.	пром.
<b>итого уплотнённый полдник</b>		<b>450 гр.</b>	<b>10,21</b>	<b>7,8</b>	<b>74,26</b>	<b>420,0 ккал.</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1485 гр.</b>	<b>37,8</b>	<b>40,18</b>	<b>176,85</b>	<b>1261,40 ккал.</b>	

от 3-хдо 7-ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 2 день 8</b>							
<b>завтрак</b>	каша вязкая молочная пшённая	150	4,25	4,73	15,74	121,4ккал.	54-6к-2020
	бутерброд с маслом	40/5	3,28/0,05	0,4/3,65	20,64/0,07	80/33,5 ккал.	пром./пром.
	какао с молоком	250	5,75	4,5	15,75	125,1 ккал.	54-21гн-2020
<b>итого завтрак</b>		<b>445 гр.</b>	<b>13,33</b>	<b>13,28</b>	<b>52,2</b>	<b>360,0 ккал.</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	кефир	150	2,63	6,51	12,7	90,0 ккал.	пром.
<b>итого 2-ой завтрак</b>		<b>150 гр.</b>	<b>2,63</b>	<b>6,51</b>	<b>12,7</b>	<b>90,0 ккал.</b>	
<b>обед</b>	винегрет с растительным маслом	50	0,67	4,3	3,33	55,8 ккал.	54-16з-2020
	суп картофельный с клёцками	200	3,62	3,28	11,4	93,5 ккал.	54-6с-2020
	голубцы ленивые	200	8,54	8,5	12,67	246,8 ккал.	54-3м-2020
	соус молочный основной	40	1,44	6,51	3,84	95,4 ккал.	54-5соус-2020
	компот из смеси с/ф	200	0,53	-	19,9	81,0 ккал.	54-1хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	55,5 ккал.	пром.
<b>итого обед</b>		<b>740 гр.</b>	<b>18,9</b>	<b>23,09</b>	<b>76,94</b>	<b>628,0 ккал.</b>	
<b>уплотнённый полдник</b>	макароны отварные с сыром	200	5,48	4,67	33,01	265,53 ккал.	54-3г-2020
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
	чай без сахара	210	0,21	-	1,47	1,47 ккал.	54-4з-2020
	пряник	90	4,77	4,68	38,4	178,0 ккал.	пром.
<b>итого уплотнённый полдник</b>		<b>540 гр.</b>	<b>13,74</b>	<b>9,75</b>	<b>93,52</b>	<b>525,0 ккал.</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1875 гр.</b>	<b>48,6</b>	<b>52,63</b>	<b>235,36</b>	<b>1603,0 ккал.</b>	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 2 день 9</b>							
<b>завтрак</b>	каша молочная манная	150	2,39	9,96	16,05	173,5 ккал.	т.к.№182
	чай без сахара	150	0,15	-	1,05	0,5ккал.	54-4з-2020
	бутерброд с повидлом	30-20	2,46/-	0,3/-	15,48/8	60,0/32,0 ккал.	пром./пром.
<b>итого завтрак</b>		<b>350 гр.</b>	<b>5,0</b>	<b>10,26</b>	<b>40,58</b>	<b>266,0 ккал.</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	сок абрикосовый с мякотью	100	0,5	-	13,7	70,0 ккал.	пром.
<b>итого 2-ой завтрак</b>		<b>100 гр.</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>13,7</b>	<b>70,0 ккал.</b>	
<b>обед</b>	икра кабачковая	30	0,4	1,4	2,2	23,4 ккал.	54-24з-2020
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,53	4,25	7,59	128,7 ккал.	54-2с-2020
	тефтели рыбные (минтай)	50	6,44	6,64	6,25	102,8 ккал.	54-11р-2020
	пюре картофельное	110	2,35	3,81	14,5	158,8 ккал.	54-11г-2020
	компот из яблок	150	0,2	0,1	7,6	31,9 ккал.	54-5хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	44,40 ккал.	пром.
<b>итого обед</b>		<b>530 гр.</b>	<b>16,2</b>	<b>16,6</b>	<b>58,78</b>	<b>490,0 ккал</b>	
<b>уплотнённый полдник</b>	суп молочный с рисом	150	3,68	9,9	13,79	114,20 ккал.	54-18к-2020
	чай с сахаром	150	0,15	-	4,88	26,8 ккал.	54-гн-2020
	груша	100	0,4	0,3	9,5	42,0 ккал.	пром.
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60,0 ккал.	пром.
	булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177,0 ккал.	54-10в-2020
<b>итого уплотнённый полдник</b>		<b>490 гр.</b>	<b>11,29</b>	<b>14,6</b>	<b>74,15</b>	<b>420,0 ккал.</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1470гр.</b>	<b>32,99</b>	<b>41,46</b>	<b>187,21</b>	<b>1246,0 ккал.</b>	

## от 3-х до 7- ми лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 2 день 9</b>							
<b>завтрак</b>	каша молочная манная	180	2,86	13,50	19,26	240,4 ккал.	т.к.№ 182
	чай без сахара	160	0,16	-	1,12	0,6 ккал.	54-4з-2020
	бутерброд с повидлом	40-20	3,28/-	0,4/-	20,64/8	80/32 ккал.	пром./пром.
<b>итого завтрак</b>		<b>400 гр.</b>	<b>6,3</b>	<b>13,9</b>	<b>49,02</b>	<b>353,0 ккал.</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	сок абрикосовый с мякотью	130	0,65	-	17,81	90,0 ккал.	пром.
<b>итого 2-ой завтрак</b>		<b>130 гр.</b>	<b>0,65</b>	<b>-</b>	<b>17,81</b>	<b>90,0 ккал.</b>	
<b>обед</b>	икра кабачковая	50	0,67	2,33	3,67	39,0 ккал	54-24з-2020
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4,23	5,1	9,1	154,44 ккал.	54-2с-2020
	тефтели рыбные (минтай)	70	9,01	11,37	13,26	143,9 ккал.	54-11р-2020
	пюре картофельное	130	2,77	4,5	22,16	194,7 ккал.	54-11г-2020
	компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5 ккал.	54-5хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	50	4,1	0,5	25,8	55,5 ккал.	пром.
<b>итого обед</b>		<b>680 гр.</b>	<b>20,98</b>	<b>23,9</b>	<b>84,19</b>	<b>630,04 ккал</b>	
<b>уплотнённый полдник</b>	суп молочный с рисом	200	4,9	13,2	18,38	207,50 ккал.	54-18к-2020
	чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	33,5 ккал.	54-гн-2020
	груша	100	0,4	0,3	9,5	42,0 ккал.	пром.
	хлеб пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	80,0 ккал.	пром.
	булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177,0 ккал	54-10в-2020
<b>итого уплотнённый полдник</b>		<b>600 гр.</b>	<b>13,38</b>	<b>18,0</b>	<b>85,52</b>	<b>540,0 ккал.</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1810 гр.</b>	<b>41,31</b>	<b>55,80</b>	<b>236,54</b>	<b>1613,04 ккал.</b>	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 2 день 10</b>							
<b>завтрак</b>	каша вязкая молочная пшеничная	150	3,68	6,9	29,0	73,11 ккал.	54-13к-2020
	какао с молоком	170	3,91	3,06	2,21	110,59 ккал.	54-21гн-2020
	бутерброд с маслом	30/5	2,46/0,05	3,65/0,3	15,48/0,07	60,0/33,5ккал.	пром./54-1в-2020
<b>итого завтрак</b>		<b>355 гр.</b>	<b>10,1</b>	<b>13,91</b>	<b>46,76</b>	<b>277,20 ккал.</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	70,0ккал.	пром.
<b>итого 2-ой завтрак</b>		<b>100 гр.</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>70,0 ккал.</b>	
<b>обед</b>	салат из отварной свёклы	30	0,4	1,3	2,3	22,9 ккал.	54-13з-2020
	суп из овощей	150	1,07	2,79	6,06	53,4 ккал.	54-17с-2020
	гуляш из мяса птицы	50	8,49	9,7	5,1	164,2 ккал.	т.к №64 рецепт. 141
	макароны отварные	110	3,94	3,58	24,02	144,3 ккал.	54-1г-2020
	компот из смеси сухофруктов	150	0,4	-	14,9	60,8 ккал.	54-1хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	40	3,28	0,4	20,64	44,4 ккал.	пром.
<b>итого обед</b>		<b>530 гр.</b>	<b>17,58</b>	<b>17,77</b>	<b>73,02</b>	<b>490,0 ккал.</b>	
<b>уплотнённый полдник</b>	пудинг из творога с яблоками	130	9,67	9,36	16,33	273,1 ккал.	54-4т-2020
	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9 ккал.	54-4гн-2020
	мандарин	100	0,8	0,3	8,1	36,0	Ппром.
	хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	15,48	60,0 ккал.	пром.
<b>итого уплотнённый полдник</b>		<b>460 гр.</b>	<b>14,53</b>	<b>11,06</b>	<b>48,61</b>	<b>420,0 ккал.</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1445 гр.</b>	<b>42,61</b>	<b>43,14</b>	<b>178,19</b>	<b>1257,20 ккал.</b>	
<b>итого за весь период</b>			<b>378,0</b>	<b>423,0</b>	<b>1827,0</b>	<b>12680,30 ккал.</b>	
<b>среднее значение за период</b>			<b>37,80</b>	<b>42,30</b>	<b>182,70</b>	<b>1268,03 ккал.</b>	



