

до 3-х лет

с 3-х до 7 лет

Технологическая №

Энергетическая

Примерное двухнедельное меню для возрастной категории с 1,5 до 3 лет и с 3 до 7 лет длительностью пребывания детей в дошкольных образовательных организациях 8-10 часов. В соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов на весенне-летний период.



Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	до 3-х лет			с 3-х до 7 лет			до 3-х лет			с 3-х до 7 лет		
			масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
			1 день					1 день						
			Завтрак					Завтрак						
Ижевск 2013	111	Каша жидкая молочная манная с маслом	150/5	2,40	3,81	18,05	10,8	0	200/5	3,20	5,08	21,4	144	0
Ижевск 2013	266	Какао с молоком	150	4,72	4,08	19,44	133,5	1,8	200	7,34	3,19	15,82	107	1,43
Ижевск 2013	5	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0
		Хлеб пшеничный	20	2,55	0,48	11,1	59	0	30	3,4	0,84	14,8	79	0
		Итого за день		9,75	15,62	46,72	269,3	1,2		14,02	16,16	52,15	396,00	1,43
			Завтрак 2					Завтрак 2						
Ижевск 2013	268	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	3	200	0,9		18,18	76	3,6
			Обед					Обед						
Ижевск 2013	38	Салат из свеклы с соевыми стручками	40	0,56	2,44	4,58	38,8	3,4	60	0,84	3,66	6,86	58,2	5,1
Ижевск 2013	64	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,69	10,29	62,85	4,95	200	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6
Ижевск 2013	103	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120/5	7,08	4,08	4,32	192		150/5	8,85	5,1	5,4	240	0
Ижевск 2013	181	Котлета из говядины	60	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	80	9,84	8,02	7,16	39,13	0,8
Ижевск 2013	253	Компот из сушеных фруктов(курага)	150	0,33	0,015	20,82	85,5	0,3	200	0,44	0,02	27,76	114	0,4

	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0	30	2,55	0,48	11,1	59	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0
			20,3	14,64	62,75	589,5	9,23		27	19,96	89,32	673,73	12,9
									Полдник				
Ижевск 2013	263 Ватрушка с творогом	60	2,76	1,64	8,75	60,6	0,012	90	4,16	2,47	13,12	90,9	0,018
Ижевск 2013	262 Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого за день		2,83	1,65	15,85	89,6	1,432		4,28	2,49	23,32	131,9	2,848
	Итого за день		9,95	8,3	38,53	267,6	0,987		15,21	13,2	62,76	329,2	1,28
									Завтрак 2				
Ижевск 2013	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	100	0,4	0,4	9,8	44	10
									Обед				
Ижевск 2013	Салат из квашенной 18 капусты с луком	40	0,68	2	3,38	34,28	7,92	60	1,02	3	5,07	51,42	11,88
Ижевск 2013	Пуштыё шыт (удмуртское 63 блюдо)	150	3,45	2,4	7,35	64,5	7,2	200	4,6	3,2	9,8	86	9,6
Ижевск 2013	211 Рис припущенный	120	2,9	3,44	29,36	159,6		150	3,6	4,3	36,7	199,5	0
Ижевск 2013	203 Биточки из птицы	60	8,89	9,26	5,95	143	0,3	80	11,93	12,13	7,23	194	0,4
Ижевск 2013	253 Компот из сушеных фруктов(сухофрукты)	150	0,33	0,015	20,82	85,5	0,3	200	0,44	0,02	27,76	114	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0	30	2,55	0,48	11,1	59	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0	40	2,32	0,44	17,32	79,6	0
	Итого за день		19,93	17,795	84,49	577,88	15,72		26,46	23,57	114,98	783,52	22,08
									Полдник				
Ижевск 2013	Оладьи с изюмом,с 276 повидлом	60\5	4,33	7,24	25,93	186	0,21	120\10	8,66	14,87	51,86	372	0,42
Ижевск 2013	Напиток из плодов 267 шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	200	0,61	0,25	18,67	79	90
	Итого за день		4,84	7,45	40,16	247	75,21		9,27	15,12	70,53	451	90,42

		3 день Завтрак						3 день Завтрак					
Ижевск 2013	111 Каша жидкая молочная рисовая с маслом	150\5	1.59	0.22	21.77	96	0.200\5	2.12	0.3	29.02	128	0	
Ижевск 2013	263 Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	0.02	200	2.96	5.85	15.9	98.89	0.03
	Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
Ижевск 2013	130 Яйцо отварное	1\2	5.1	4.6	0.3	63	0.1\2		5.1	4.6	0.3	63	0
	Итого за день		11.89	7.63	44.48	295	0.02		13.58	11.39	60.02	368.89	0.03
		Завтрак 2						Завтрак 2					
Ижевск 2013	банан	70	1.05	0.35	14.7	66	7	100	1.5	0.5	21	94.28	10
		Обед						Обед					
Ижевск 2013	Салат из солёных огурцов с 29 луком	40	0.33	2	0.74	22.4	2.83	60	0.49	3.01	1.11	33.6	4.24
Ижевск 2013	53 Борщ с картофелем	150	1.23	3	8.46	65.85	5.28	200	1.64	4	11.28	87.8	7.04
Ижевск 2013	212 Макароны отварные	120	4.42	3.72	21.16	134.4	0	150	7.36	6.2	35.26	224	0
Ижевск 2013	171 Суфле из рыбы	60	9.54	5.31	2.44	96	0.11	80	12.61	7.32	3.29	129	0.14
Ижевск 2013	Компот из сушеных 253 фруктов (изюм)	150	0.33	0.015	20.82	85.5	0.3	200	0.44	0.02	27.76	114	0.4
Ижевск 2013	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
	Итого за день		19.53	14.725	71.25	495.15	8.52		27.41	21.47	107.12	727	11.82
		Полдник						Полдник					
Ижевск 2013	298 Коржик молочный "Снежок"	60	3.9	6.74	37.18	224.8	0.04	90	5.9	10.2	56.52	343	0.06
Ижевск 2013	270 кисломолочн.напиток	150	4.5	1.5	6	56	1.2	200	6	2	8	74.4	1.6
	Итого за день		8.4	8.24	43.18	280.8	1.24		11.9	12.2	64.52	417.4	1.66

		4 день							4 день						
		Завтрак							Завтрак						
	Каша жидкая молочная														
Ижевск 2013	111 пшенная с маслом	150\5	3.42	0.97	24.64	120.9	0.200\5	4.56	1.3	33.06	161.2	0			
Ижевск 2013	264 Кофе с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	200	2.85	2.41	14.36	91	1.17		
Ижевск 2013	6 Сыр порциями	10	2.32	2.96	0	36	0.007	15	3.48	4.43	0	54	0.11		
	Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0		
	Итого за день		10.63	6.41	46.37	285.9	0.987		14.29	8.78	62.22	385.2	1.28		
		Завтрак 2							Завтрак 2						
Ижевск 2013	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	100	0.4	0.4	9.8	44	10		
		Обед							Обед						
Ижевск 2013	34 Салат из свеклы отварной	40	0.57	2.44	3.34	37.6	3.8	60	0.86	3.65	5.02	56.4	5.7		
Ижевск 2013	62 Суп картофельный с крупой	150	1.41	1.69	9.97	60.75	7.2	200	1.88	2.26	13.2	81	9.6		
Ижевск 2013	176 Жаркое по-домашнему	150	5.63	3.98	11	170	6.13	200	7.5	5.3	14.66	227	8.17		
Ижевск 2013	251 Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	72	1.29	200	0.16	0.16	23.88	96	1.72		
Ижевск 2013	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0		
	Итого за день		11.41	8.91	59.85	431.35	18.42		15.27	12.29	85.18	599	25.19		
		Полдник							Полдник						
Ижевск 2013	285 "Гребешок"из дрож.теста	60	3.67	5.65	20.12	146	0.11	90	3.67	5.65	20.12	146	0.11		
Ижевск 2013	261 Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03		
	Итого за день		3.71	5.66	27.11	174	0.13		3.73	5.67	30.11	186	0.14		

		5 день Завтрак							5 день Завтрак						
Ижевск 2013	111 Каша жидкая молочная "Геркулес" с маслом	150\5	2.85	5.01	14.28	114	0	200\5	3.8	6.68	19.04	152	0		
Ижевск 2013	263 Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	0.02	200	2.96	5.85	15.9	98.89	0.03		
Ижевск 2013	5 Масло сливочное порционнo	10	0.08	7.25	0.13	66	0	10	0.08	7.25	0.13	66	0		
	Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0		
	Итого за день		8.13	15.07	36.82	316	0.02		10.24	20.42	49.87	395.89	0.03		
		Завтрак 2							Завтрак 2						
Ижевск 2013	268 Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	3	200	0.9		18.18	76	3.6		
		Обед							Обед						
Ижевск 2013	44 Салат "Космос" удм.блюдо	40	2.35	5.85	2.3	71.62	18.48	60	3.52	8.77	45.6	107.44	27.72		
Ижевск 2013	60 Рассольник ленинградский	150	1.26	3.075	9.96	72.45	4.53	200	1.68	4.1	13.28	96.6	6.04		
Ижевск 2013	216 Пюре катрофельное	120	2.44	3.84	16.36	110.4	14.53	150	3.06	4.8	20.44	138	18.16		
Ижевск 2013	167 Тефтели рыбные тушеные	60	7.72	2.95	8.28	90	0.19	80	10.15	4.21	1.67	121	0.26		
Ижевск 2013	253 Компот из сушеных фруктов (изюм, чернослив)	150	0.33	0.015	20.82	85.5	0.3	200	0.44	0.02	27.76	114	0.4		
	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0		
	Итого за день		17.78	16.41	75.35	520.97	38.03		23.72	22.82	137.17	715.64	52.58		
		Полдник							Полдник						
Ижевск 2013	146 Пудинг из творога(запеченный) с молоком сгущенным	50\15	7.61	5.25	11.78	125	0.09	100\30	15.21	9.8	23.55	243	0.19		
Ижевск 2013	262 Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	200	0.12	0.02	10.2	41	2.83		
	Итого за день		7.68	5.26	18.88	154	1.51		15.33	9.82	33.75	284	3.02		

		6 день Завтрак							6 день Завтрак						
Ижевск 2013	Каша вязкая молочная														
	106 ячневая с маслом	150\5	0.31	3.79	24.49	144.37	0	200\5	4.12	5.06	32.66	192.5	0		
Ижевск 2013	264 Кофе с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	200	2.85	2.41	14.36	91	1.17		
	Масло сливочное														
Ижевск 2013	5 порционнo	10	0.08	7.25	0.13	66	0	10	0.08	7.25	0.13	66	0		
	Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0		
	Итого за день		5.28	13.52	46.35	339.37	0.98		10.45	15.36	61.95	428.5	1.17		
		Завтрак 2							Завтрак 2						
Ижевск 2013	268 Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	3	200	0.9		18.18	76	3.6		
		Обед							Обед						
Ижевск 2013	12 Салат из зеленого горошка	40	11.93	2.07	2.5	125.4	16.5	60	17.89	7.78	3.75	50.16	6.6		
Ижевск 2013	52 Борщ с капустой и картоф.	150	1.095	2.94	7.65	61.5	6.16	200	1.46	3.92	10.2	82	8.22		
Ижевск 2013	106 Каша вязкая перловая	120	2.46	3.19	17.52	108	0	150	3.075	3.99	21.9	135	0		
Ижевск 2013	177 Гуляш из отварного мяса	60	15.42	12.41	3.96	189	0.6	80	20.63	16.3	5.24	250	1.11		
	Компот из сушеннх														
Ижевск 2013	253 фруктов(курага)	150	0.22	0.01	13.88	57	0.2	200	0.22	0.01	13.88	57	0.2		
	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0		
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0		
	Итого за день		34.805	21.3	63.14	631.9	23.46		48.145	32.92	83.39	712.76	16.13		
		Полдник							Полдник						
Ижевск 2013	131 Омлет натур.с маслом	80	7.21	10.01	1.79	125	0.39	100	9.01	12.51	2.24	156.25	0.49		
	Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0		
Ижевск 2013	262 Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	200	0.12	0.02	10.2	41	2.83		
	Итого за день		9.83	10.5	19.99	213	1.81		12.53	13.17	27.24	276.25	3.32		

		7 день Завтрак						7 день Завтрак					
Ижевск 2013	Каша жидкая молочная 111 пшеничная с маслом	150/5	2.74	2.86	16.8	102.6	200/5	5.48	5.72	33.6	105.2	0	
Ижевск 2013	261 Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03
Ижевск 2013	6 Сыр порциями	10	2.32	2.96	0	36	0.007	15	3.48	4.43	0	54	0.11
	Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
	Итого за день		7.65	6.31	34.89	225.6	0.027		12.42	10.81	58.39	278.2	0.14
		Завтрак 2						Завтрак 2					
Ижевск 2013	банан	70	1.05	0.35	14.7	66	7	100	1.5	0.5	21	94.28	10
		Обед						Обед					
Ижевск 2013	Салат из солёных огурцов с 29 луком	40	0.33	2	0.74	22.4	2.83	60	0.49	3.01	1.11	33.6	4.24
Ижевск 2013	Суп картофельный с 67 рыбными фрикадельками	150	3.36	1.81	9.4	67.35	6.7	200	4.48	2.42	12.54	89.8	8.94
Ижевск 2013	200 Плов из птицы	150	16	14.78	26.76	304	0.41	200	21.47	19.69	35.69	406	1.01
Ижевск 2013	Компот из св.яблок с 251.253 изюмом	150	0.45	0.135	38.73	157.5	1.59	200	0.6	0.18	51.64	210	2.12
	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
	Итого за день		23.82	19.405	93.26	642.25	11.53		31.91	26.22	129.4	878	16.31
		Полдник						Полдник					
Ижевск 2013	Кокрок с 288 картофелем(удм.бл.)	60	1.77	0.34	10.65	78.6	4.21	90	2.65	5.17	15.97	117.9	2.53
Ижевск 2013	269 Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	200	5.48	4.88	9.07	102	2.46
	Итого за день		6.35	4.42	18.23	163.6	6.26		8.13	10.05	25.04	219.9	4.99

		8 день Завтрак						8 день Завтрак					
	Каша жидкая молочная												
Ижевск 2013	111 манная с маслом	150/5	2.40	3.81	16.05	10.8	0	200/5	3.20	5.08	21.4	144	0
Ижевск 2013	266 Какао с молоком	150	4.72	4.08	19.44	133.5	1.8	200	7.34	3.19	15.82	107	1.43
Ижевск 2013	130 Яйцо отварное	1\2	5.1	4.6	0.3	63	0	1\2	5.1	4.6	0.3	63	0
	Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
	Итого за день		14.77	12.97	46.89	266.3	1.8		19.04	13.51	52.32	393	1.43
		Завтрак 2						Завтрак 2					
Ижевск 2013	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	100	0.4	0.4	9.8	44	10
		Обед						Обед					
	Салат из квашенной												
Ижевск 2013	18 капусты с луком	40	0.68	2	3.38	34.28	7.92	60	1.02	3	5.07	51.42	11.88
Ижевск 2013	66 Нугылишyd (удм.блюдо)	150	3.3	1.92	16.5	89.28	3.45	200	4.4	2.56	22	119.04	4.6
Ижевск 2013	216 Пюре катрофельное	120	2.44	3.84	16.36	110.4	14.53	150	3.06	4.8	20.44	138	18.16
Ижевск 2013	170 Зразы рыбные с яйцом	60	8.06	4	9.03	104	1.37	80	10.77	5.32	12.1	139	1.82
Ижевск 2013	253 Компот из сушеных фруктов(сухофрукты)	150	0.33	0.015	20.82	85.5	0.3	200	0.44	0.02	27.76	114	0.2
	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
	Итого за день		18.49	12.455	83.72	514.46	27.57		24.56	16.62	115.79	700.06	36.66
		Полдник						Полдник					
Ижевск 2013	283 Ватрушка с повидлом	60	3.82	2.55	37.82	190.28	0.068	90	5.73	3.83	56.72	285.43	0.1
Ижевск 2013	261 Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03
	Итого за день		3.86	2.56	44.81	218.28	0.088		5.79	3.85	66.71	325.43	0.13

		9 день Завтрак						9 день Завтрак					
Ижевск 2013	Каша вязкая молочная 106 гречневая с маслом	150\5	4.36	4.54	24.22	155.62	0	200	5.82	6.06	32.3	207.5	0
Ижевск 2013	264 Кофе с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	200	2.85	2.41	14.36	91	1.17
Ижевск 2013	6 Сыр порциями	10	2.32	2.96	0	36	0.007	15	3.48	4.43	0	54	0.11
	Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
	Итого за день		11.57	9.98	45.95	320.62	0.987		15.55	13.54	61.46	431.5	1.28
		Завтрак 2						Завтрак 2					
Ижевск 2013	банан	70	1.05	0.35	14.7	66	7	100	1.5	0.5	21	94.28	10
		Обед						Обед					
Ижевск 2013	34 Салат из свеклы отварной	40	0.57	2.44	3.34	37.6	3.8	60	0.86	3.5	5.02	56.4	5.7
Ижевск 2013	65 Суп картофельный с клецками	150	1.26	2.01	7.28	52.35	3.45	200	1.68	2.68	9.7	69.8	4.6
Ижевск 2013	87 Рагу из овощей	120	2.23	4.04	10.16	86.67	14.33	150	2.67	4.82	12.19	104	17.2
Ижевск 2013	188 Тефтели мясные(2-ой вариант)	60	8.83	6.24	10.3	133	0.45	80	10.91	12.53	13.79	212	0.61
Ижевск 2013	253 Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0.33	0.015	20.82	85.5	0.3	200	0.44	0.02	27.76	114	0.4
	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
	Итого за день		16.9	15.425	69.53	486.12	22.33		21.43	24.47	96.88	694.8	28.51
		Полдник						Полдник					
Ижевск 2013	284 Крендель сахарный "Снежок"	60	3.54	6.57	27.87	185	0	90	3.54	0.57	27.87	185	0
Ижевск 2013	270 кисломолочн.напиток	150	4.5	1.5	6	56	1.2	200	6	2	8	74.4	1.6
	Итого за день		8.04	8.07	33.87	241	1.2		9.54	2.57	35.87	259.4	1.6

		10 день Завтрак					10 день Завтрак						
Ижевск 2013	111 Каша жидкая молочная "Геркулес" с маслом	150\5	2.85	5.01	14.28	114	0	200\5	3.8	6.68	19.04	152	0
Ижевск 2013	263 Масло сливочное	150	2.65	2.33	11.31	77	0.02	200	2.96	5.85	15.9	98.89	0.03
Ижевск 2013	5 порционнно	10	0.08	7.25	0.13	66	0	10	0.08	7.25	0.13	66	0
	Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
	Итого за день		8.13	15.07	36.82	316	0.02		10.24	20.42	49.87	395.89	0.03
		Завтрак 2					Завтрак 2						
Ижевск 2013	268 Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	3	200	0.9		18.18	76	3.6
		Обед					Обед						
Ижевск 2013	44 Салат "Космос" удм.блюдо	40	2.35	5.85	2.3	71.62	18.48	60	3.52	8.77	45.6	107.44	27.72
Ижевск 2013	55 Щи из свежей капусты	150	1.02	2.89	4	46.2	12.01	200	1.36	3.86	5.34	61.6	16.02
Ижевск 2013	212 Макароны отварные	120	4.42	3.72	21.16	134.4	0	150	7.36	6.2	35.26	224	0
Ижевск 2013	163 Котлеты рыбные	60	6.83	3.81	24.8	99.75	0.37	80	7.8	4.35	28.3	114	0.42
Ижевск 2013	251 Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	72	1.29	200	0.16	0.16	23.88	96	1.72
Ижевск 2013	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
	Итого за день		18.42	17.07	87.8	514.97	32.15		25.07	24.26	166.8	741.64	45.88
		Полдник					Полдник						
Ижевск 2013	151 Оладьи из творога	50\20	6.65	5.3	11.52	122	0.15	100\30	13.98	9.71	22.42	233	0.3
Ижевск 2013	262 Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	200	0.12	0.02	10.2	41	2.83
	Итого за день		6.72	5.31	18.62	151	1.57		14.1	9.73	32.62	274	3.13