

Утверждаю:
И.о. директора ГБОУ СОШ
село Новая Бичарадка
Кирдянова А.С.
«10» февраля 2022 г.



**Примерное десятидневное меню
для детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих
государственное бюджетное образовательное учреждение,
реализующих основную общеобразовательную
программу дошкольного образования
на весенне – летний период**

Разработано с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.30-49-13, утвержденных постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

2022г.

Месяц	День Г. Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	М.В. Са	М.В. е
256	Творожная запеканка с сухофруктами	150	15.78	13.07	25.37	275.90	0.07	0.34	1.55	209.8	0.84
	Чай с сахаром	200	0.156	0.0	14.04	53.27	0.007	0.010	0.100	4.96	0.82
	Свежий фрукт	75	0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.2		6.9	0.6
	Всего за завтрак		18.6	14.03	61.16	432.67	0.147	0.74	9.15	233.66	3.07
	Обед: Витаминный стод: Лук+чеснок	5/2	0.00	0.00	0.41	1.538	0.003	0.001	0.500	1.55	0.04
33/1	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.01	56.34	0.01	0.02	5.7	21.09	0.79
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6.63	5.18	15.44	135	0.13	0.11	11.2	29	1.46
228	Голубцы с гречневой кашей	200	6.15	7.62	28.74	201.019	0.20	0.16	55.8	80.4	3.37
306	Компот из яблок	180	0.103	0.114	18.7	71.67	0.01	0.007	3.3	5.74	0.77
	Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
	Всего за обед:		17.03	17.16	84.92	552.569	0.431	0.338	76.5	155.28	8.38
	Уплотнен-ный подник:										
124	Котлета рыбная паровая	70	7.34	2.45	7.88	81.048	0.07	0.08	0.27	39.7	0.58
227	Капуста тушеная	170	3.005	6.99	13.9	127.1	0.07	0.08	86.2	99.64	1.39
	Конфета шоколадная	20	0.62	4.52	11.84	89.68	0.006	0.001		5.6	0.6
398	Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.67	81	0.01	0.05	90	19.2	0.57
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за подник:		13.95	14.51	66.58	449.33	0.206	0.231	176.47	171.04	3.74
	Всего за день:		62.9	53.35	213.87	1434.569	0.64	2.16	46.8	745.8	15.89

№реци	День 2 Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	М.В. Са	М.В F e
92/2	Завтрак Каша молочная рисовая	250	6.469	7.624	34.32	223.188	0.112	0.359	2.998	278.6	0.50 3
151/2	Кофейный напиток на молоке	180	3.405	2.995	18.67	110.59	0.054	0.233	1.76	165	0.35 4
	Хлеб пшеничный	30	2.14	6.61	12.79	119	0.04	0.03		8.14	0.54
	Всего за завтрак:		12.204	15.919	67.48	452.778	0.216	0.612	4.758	450.5	1.45 7
	«2 –ой завтрак: Свежий фрукт	75	0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Всего за 2-ой завтрак		0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Обед:										
14/1	Салат из помидор с луком	60	0.65	3.69	2.08	44.22	0.02	0.03	14.94	19.84	0.52
66/1	Щи из свежей капусты	250	0.25	32.77	6.68	77	0.03	0.03	20.03	50.22	0.66
	Сметана	5	0.125	1	0.17	10.3	0.002	0.006	0.015	4.3	0.01
308/1	Фрикадельки из курицы	80	11.82	10.55	7.7	173	0.05	0.09	0.39	32.4	0.99
324/1	Пюре свекольное	150	2.25	5.05	13.11	106.95	0.02	0.06	11.44	54.7	1.75
372/ I	Компот из яблок	180	0.156	0.16	23.88	97.6	0.001	0	1.72	14.48	0.94 0
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
	Всего за обед:		20.921	53.96	60.999	666.853	0.269	0.286	46.415	190.81	7.3
	Уплотненный подавик:										
230	Вареники лепные	120	17.82	15.78	18.42	301	0.06	0.26	0.24	103.5	0.7
362	Соус из яблук	30	0.02	0.02	5.1	20.79	0	0	0.27	2.63	0.15
	Сок	200	0.98	0	13.28	84.48	0.02	0.02	3.96	13.86	2.76
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за подавик:		17.99	16.1	52.05	476.77	0.11	0.29	4.51	132.26	2.312
	Всего за день:										

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.

№реци	День 4 Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	М.В. Са	М. В. Fe
94/2	Завтрак: Каша гречневая молочная	250	8.79	8.653	37.233	251.841	0.25	0.42	2.99	284	2.7 3
151/2	Кофейный напиток на молоке	180	3.405	2.99	18.67	110.59	0.054	0.233	1.76	165	0.3 54
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак:		14.565	5.943	70.393	432.93	0.354	0.673	4.75	455.9	3.6 81
	Второй завтрак: Свежий фрукт	75	0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.6 5
	Всего за второй завтрак:		0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.6 5
	Обед:										
37/1	Салат овощной с яблоками и свежей*	60	0.71	0.12	4.38	21.36	0.02	0.03	13.49	19.68	0.7 8
72/1	Щи по- уральски	250	1.91	4.82	7.35	80.5	0.03	0.02	11.85	44.67	0.7 9
	Сметана	5	0.125	1	0.17	10.3	0.002	0.006	0.015	4.3	0.0 1
302/1	Курница, тушеная в соусе с овощами	230	12.08	8.64	12.29	211	0.24	0.14	9.44	51.9	1.9 3
372/1	Компот из вишни	180	0.32	0.08	24.2	98.8	0.01	0.01	2.58	23.14	0.2 6
	Хлеб пшеничный	60	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за обед:		20.815	15.56	79.58	498.46	0.442	0.266	37.375	168.09	6.3 4
	Уплотненный подник:										
128/2	Пудинг творожно- морковный	150	15.772	13.356	25.810	280.076	0.086	0.374	2.037	195.7	1.0 86
	Соус молочный	30	0.61	1.57	2.12	25.14	0	0.04	0.9	19.75	0.0 6
152/2	Чай с сахаром	180	0.156	0	14.04	53.274	0.007	0.01	0.1	5.37	0.8 62
	Конфета шоколадная	20	0.624	4.524	11.84	55.778	0.006	0.012	0	5.6	0.6
	Всего за подник:		16.538	13.356	41.97	414.268	0.093	0.384	2.137	201.07	1.9 42
	Всего за день:		52.232	39.759	215.823	1378.56	0.909	1.333	51.762	841.06	13. 60 1

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П.Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осенне-зимнего периода

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

№реци	День 5 Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценност ь	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	М.В. Са	М.В. Fe
	Завтрак										
97/2	Плов с овощами	200	4.182	10.41	37.81	252.16	0.78 4	0.11 7	26.28	42	1.141
150/2	Какао на молоке	180	4.231	3.935	19.86	126.81	0.06 8	0.25 2	2.11	195	0.549
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак:		10.78 3	14.63 5	72.16	449.47	0.90 2	0.38 9	28.39	243.9	2.29
	Второй завтрак:										
	Сок	200	0.98		13.28	84.48	0.02	0.02	3.96	13.86	2.76
	Всего за второй завтрак:		0.98		13.28	84.48	0.02	0.02	3.96	13.86	2.76
14/1	Обед Салат из помидор с луком	60	0.65	3.69	2.08	44.22	0.02	0.03	14.49	19.84	0.52
66/1	Суп картофель- ный с макаронным и изделиями	250	0.25	32.77	6.68	77	0.03	0.03	20.03	50.22	0.66
	Сметана	5	0.125	1	0.17	10.3	0.00 2	0.00 6	0.015	4.3	0.01
144	Запеканка рисовая с мясом	200	17.93	11.73	33.34	311	0.14	0.17	0.39	27.5	2.2
381/1	Кисель из шиповника	180	0.21	0.1	24.76	100.8	0	0.02	43.92	10.93	0.24
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
	Всего за обед:		24.83 5	50.19	98.22	700.82	0.33 2	0.31 6	78.84	137.1 9	6.18
	Уплотненны й полдник:										
126	Рыбная запеканка	180	12.04	11.21	23.35	236.65	0.20 5	0.23	19.87	175.0	1.77
	Сок	200	0.98	0.000	13.28	85.58	0.00 7	0.01 0	0.100	4.95	0.82
	Печенье	24	2.301	2.83	16.77	99.63	0.36	0.81	1.75		1.04
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за полдник:		9.828	7.097	71.433	493.545	0.12 9	0.17	1.088	119.5 2	2.537
	Всего за день:		47.30 8	71.92 2	255.09 3	1623.53	1.38 3	0.81	111.3 1	500/6 1	13.00 7

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П.Могильный 2010

/2- используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осенне-зимнего периода.

№ре ц	День 6 Наименовани е блюда	Масса порши н	Б	Ж	У	Энерг. ценност ь	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	М.В. Са	М.В. Fe
42/1	Салат из моркови*	60	0.88	0.06	8.6	38.52	0.03	0.4	2.74	20.45	0.5
216/1	Омлет с сыром	85	9.1	15.8	1.4	184	0.05	0.32	0.17	146.2	1.54
150/2	Какао на молоке	180	4.231	3.93 5	19.86	126.81	0.06 8	0.25 2	2.11	195	0.549
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак		16.58 1	20.0 9	44.35	419.83	0.19 8	0.99	5.02	368.5 5	3.189
	Второй завтрак:										
	Обед:										
	Витаминный стол: Лук+чеснок	5/2	0.0	0.0	0.410	1.54	0.00 3	0.00 1	0.5	1.55	0.04
37/1	Салат овощной с яблоками и свеклой*	60	0.71	0.12	4.38	21.36	0.02	0.03	13.4 9	19.68	0.78
105/1	Суп-поре из говядины	250	7.32	6.17	12.5	135	0.05	0.14	0.39	102.9 2	0.65
68/2	Суфле из рыбы	80	8.16	4.97	7.25	104.64	0.08	0.16	0.84	80.54	0.7
336/1	Клуста тушеная	150	3.09	4.85	14.14	112.65	0.04	0.04	25.7 4	83.17	1.21
372/1	Компот из вишни	180	0.32	0.08	24.2	98.8	0.01	0.01	2.58	23.14	0.26
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
	Всего за обед:		25.27	17.0 9	118.0 7	629.95	0.34 3	0.44 1	43.1 5	335.4	6.19
	Уплотненный полдник										
230/1	Вареники ленивые	120	17.82	15.7 8	18.42	301	0.06	0.26	0.24	103.5	0.7
362/1	Соус из яблок	30	0.02	0.02	5.1	20.79	0	0	0.27	2.63	0.15
	Сок	200	0.98	0	13.28	84.48	0.02	0.02	3.96	13.86	2.76
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за полдник:		17.99	16.1	52.05	476.77	0.11 7	0.29	4.51	132.2 6	2.312
	Всего за день:		61.8	53.2 8	226.5 5	1526.55	0.67 8	1.75	52.7 4	849.9 6	16.45 1

*-при новом урожае без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1- используется технологическая карта из сборника рецептов М.П.Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осенне-зимнего периода.

№ре и	Наименовани е блюда	Масса порши н	Б	Ж	У	Энерг. ценност ь	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	М.В. Са	М.В. е
93/2	День 7 Каша «Дружба» молочная	200	6/95	8.23	32.92	225.3	0.15	0.35	2.98	280. 8	0.69
153/ 2	Чай с молоком	180	2.418	2.15	18.84	99.67	0.04	0.01 6	1.4	125	0.962
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак:		10.78	10.6 8	66.23	395.45	0.24	0.38	4.38	412. 7	2.25
	Второй завтрак:										
	Свежий фрукт:	75	0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Всего за второй завтрак:		0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Обед:										
33/1	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.01	56.34	0.01	0.02	5.7	21.0 9	0.79
57	Борщ с капустой и картофелем	250	1.82	4.91	12.74	102.5	0.04	0.05	10.29	44.3 8	1.19
	Сметана	5	0.125	1	0.17	10.3	0.00 2	0.00 6	0.015	4.3	0.01
70/2	Шницель мясной паровой	70	9.188	9.91 8	3.93	140.77	0.04	0.09 3	0.06	8.66	1.74
120/ 2	Морковное поре	150	2.165	3.88	16.57	105.757	0.07	0.14	5.08	78.3	0.74
156/ 2	Компот из кураги	180	0.21	0.07	22.46	85.74	0.00 2	0.01	0.36	10.7	0.4
	Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
	Всего за обед:		20.02 8	24.3 3	92.07 6	658.911	0.31	0.37	22.04 5	191. 2	7.43
	Уплотнен ный полдник:										
260	Сырники творожные запеченные	150	22.46	19.0 8	23.66	350.33	0.09	0.46	0.70	240. 2	1.17
128/ 2	Соус молочный	30	0.61	1.57	2.12	25.14	0	0.04	0.9	19.7 5	0.06
152/ 2	Чай с сахаром	180	0.156	0	14.04	53.27	0.00 7	0.01	0.1	5.37	0.8
	Конфета шоколадная	20	0.624	4.52	11.84	55.77	0.00 6	0.01 2	0	5.6	0.6
	Всего за полдник:		23.85	25.1 7	51.66	484.51	0.10 3	0.53	1.7	270. 92	2.63
	Всего за день:		42.13	44.4 7	216.7	1517.56	0.98	1.96	69.8	705. 7	19.06

№ре ц	День 8 Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	М.В. Са	М. В. Fe
196	Завтрак: Омлет с зеленым горошком	100	5.91	8.16	3.614	110.65	0.09	0.29	4.08	81.10	1.25
150	Кофейный напиток на молоке	180	3.405	2.99	18.67	110.590	0.054	0.233	1.76	165.00	0.35 4
	Батон пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак:		14.741	15.285	49.02	388.31	0.278	0.652	12.51	314.7	3.69 9
	Обед:										
	Витаминный стол: Лук+ чеснок	5/2	0.000	0.000	0.410	1.538	0.003	0.001	0.500	1.550	0.04 0
18	Салат из моркови и яблок	60	0.52	3.13	4.72	49.14	0.03	0.03	4.17	12.71	0.79
36	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	0.09	0.05	6.6	19.58	0.86
133	Гуляш из отварного мяса в молочно- сметанном соусе	80	9.6	9.131	3.157	132.54	0.056	0.125	0.316	27.44	1.84 1
83	Каша рисовая вязкая	120	2.6	3.38	16.65	107.4	0.05	0.02		21.46	0.47
309	Компот из сухофруктов	180	0.269	0.077	21.869	83.96	0.005	0.015	1.200	16.41	0.30 7
	Хлеб ржаной	40	3.33	0.6	16.7	80.7	0.09	0.04		17.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за обед:		29.014	26.66	111.4	686.513	0.495	2.966	104.373	170.122	5.21 1
222	Запеканка капустная	190	6.54	7.000	20.10	164.54	0.106	0.1	0.212	144.9	1.98
325	Соус молочный	40	1.37	2.66	3.42	43.1	0.019	0.064	0.52	48.6	0.06 8
8	Чай с сахаром	180	0.14	0.00	12.63	47.94	0.004	0.006	0.06	3.33	0.52 8
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за поддник:		14.446	7.74	44.509	454.801	0.295	0.272	23.18	91.97	3.2
	Всего за день:		57.981	52.70	232.3	1.457.52	1.04	3.93	119.493	626.49	14.3 1

№ре ц	День 9 Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	М.В. Са	М. В. Fe
225/1	Завтрак: Омлет с морковью*	85	8.14	11.05	14.67	191	0.16	0.38	10.4	112.8	2.55
150/2	Какао на молоке	180	4.231	3.935	19.86	126.81	0.068	0.252	2.11	195	0.54 9
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак:		14.741	15.285	49.02	388.31	0.278	0.652	12.51	314.7	3.69 9
	Обед:										
	Витаминный стол: Лук+ чеснок	5/2	0.000	0.000	0.410	1.538	0.003	0.001	0.500	1.550	0.04 0
12/2	Салат из сладкого перца	60	0.62	3.88	2.78	47.83	0.04	0.05	100.97	17.86	0.36
105/1	Суп картофель-ный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.32	134.75	0.22	0.07	5.81	38.07	2.02
133	Гуляш из отварного мяса в молочном- сметанном соусе	80	9.6	9.131	3.157	132.54	0.056	0.125	0.316	27.44	1.84 1
83	Жульен рисовая пюре	120	2.6	3.38	16.65	107.4	0.05	0.02		21.46	0.47
372/1	Компот из вишни	180	0.32	0.08	24.2	98.8	0.01	0.01	2.58	23.14	0.26
	Хлеб ржаной	60	3.33	0.6	16.7	80.7	0.09	0.04		17.5	1.95
	Всего за обед:		29.014	26.66	111.4	686.513	0.495	2.966	104.373	170.122	5.21 1
66/2	Котлета рыбная	80	9.28	3.07	10.06	102.55	0.09	0.1	0.55	20.52	0.74
109/2	Картофельное пюре	150	2.64	4.37	19.89	127.721	0.148	0.142	0.79	59.60	1.04
20/1	Салат из белокочанной капусты	60	0.88	3.04	5.41	52.44	0.01	0.02	19.47	22.42	0.3
197/2	Компот из кураги	200	0.156	0.05	26.1	101.59	0.001	0.03	0.100	32.45	0.68
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за полдник:		14.446	7.74	44.509	454.801	0.295	0.272	23.18	91.97	3.2
	Всего за день:		57.981	52.70	232.3	1.457.52	1.04	3.93	119.493	626.49	14.3 1

№ре- ц	День 10 Наименовани е блюда	Масса порши и	Б	Ж	У	Энерг. ценност ь	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	М.В. Са	М. В. Fe
225/1	Завтрак: Омлет с морковью*	85	8.14	11.05	14.67	191	0.16	0.38	10.4	112.8	2.5 5
150/2	Какао на молоке	180	4.231	3.935	19.86	126.81	0.06 8	0.25 2	2.11	195	0.5 49
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак:		14.74 1	15.28 5	49.02	388.31	0.27 8	0.65 2	12.51	314.7	3.6 99
	Обед:										
	Витаминный стол: Лук+ чеснок	5/2	0.000	0.000	0.410	1.538	0.00 3	0.00 1	0.500	1.550	0.0 40
12/2	Салат из сладкого перца	60	0.62	3.88	2.78	47.83	0.04	0.05	100.97	17.86	0.3 6
105/1	Суп – пюре из говядины	250	7.32	6.17	12.5	135	0.05	0.14	0.39	102.92	0.6 5
77/2	Запеканка рисовая с мясом	230	15.05 4	15.63 7	40.32 0	352.145	0.25 2	1.35 1	0.113	85.56	1.3 51
372/1	Комлот из вишни	180	0.32	0.08	24.2	98.8	0.01	0.01	2.58	23.14	0.2 6
	Хлеб ржаной	60	3.33	0.6	16.7	80.7	0.09	0.04		17.5	1.9 5
	Всего за обед:		29.01 4	26.66	111.4	786.513	0.49 5	2.96 6	104.37 3	170.12 2	5.2 11
66/2	Котлета рыбная	80	9.28	3.07	10.06	102.55	0.09	0.1	0.55	20.52	0.7 4
109/2	Картофельно е пюре	150	2.64	4.37	19.89	127.721	0.14 8	0.14 2	0.79	59.60	1.0 4
20/1	Салат из белокочанно й капусты	60	0.88	3.04	5.41	52.44	0.01	0.02	19.47	22.42	0.3
197/2	Компот из кураги	200	0.156	0.05	26.1	101.59	0.00 1	0.03	0.100	32.45	0.6 8
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за полдник:		14.44 6	7.74	44.50 9	454.801	0.29 5	0.27 2	23.18	91.97	3.2
	Всего за день:		57.98 1	52.70	232.3	1.457.52	1.04	3.93	119.49 3	626.49	14. 31