



Циклическое примерное десятидневное меню
для детей от 2 до 3 лет
в том числе для детей-инвалидов и с ОВЗ
на летне-осенний период

День 1										
Наименование блюда	Объем порции	Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Плов фруктовый	200	5,78	12,26	40,65	230,14	0,025	0,022	-	62,9	1,9
Хлеб с маслом,	30/5	2,16	7,58	15,99	150,64	0,05	0,035	10	14	1,0
сыр	6	1,9	2,0	-	26,4	0,003	0,023	-	49	-
Напиток из шиповника	200	0,68	-	48,6	204	0,022	0,016	9	17	2,2
II завтрак 10.00 Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	27	0,3
Всего:		11,02	21,94	115,34	657,18	0,11	0,06	21	190,9	5,4
Обед										
Свежий помидор	50	0,7	4,3	2,7	53,2	0,025	0,015	17	5	0,6
Суп на мясном бульоне со свежими овощами со сметаной	250	3,0	4,7	3,5	94,5	0,11	0,08	27,1	21,6	1,25
Жаркое по-домашнему	80/50	11,4	11,7	20,9	282,3	0,21	0,19	16,45	36,4	3,9
Хлеб пшеничный	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7,0	0,5
ржаной	50	3,8	0,7	29,7	126	0,1	0,08	-	19,3	1,13
Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,34	-	24,3	96,8	0,01	0,007	-	8,3	1,1
Всего:		22,41	21,96	92,28	764,9	0,49	0,397	60,55	97,6	8,48
Ужин:										
Суп молочный вермишелевый	200/250	6,9	7,65	24,66	225	0,11	0,3	1,5	183,5	0,4
Хлеб пшеничный	30	6,4	2,8	22,36	94,8	0,09	0,06	-	2,9	0,2
Йогурт	200	5,4	6,2	7,9	113,9	0,05	0,38	2	240	0,2
Вафли	30	0,87	1,0	23,25	106,25	0,07	0,1	0,6	65,9	0,7
Всего:		19,57	17,65	78,17	312,15	0,32	0,84	4,1	492,3	1,5
Всего за день:		53	61,55	285,79	1734,23	0,92	1,297	85,65	780,8	15,38

День 2		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Каша мол. пшенная	150	4,91	6,25	26,32	180,83	0,04	0,007	-	6,64	0,22
Хлеб с маслом	20/5	1,5	5,41	11,42	143	0,002	0,025	7,14	10	0,71
Сыр	4	1,3	1,3	-	17,6	0,056	0,015	-	32,7	-
Какао	150	2,83	2,95	19,49	115,43	0,0095	0,23	1,13	135	0,11
II завтрак Яблоко	95	0,48	0,095	9,6	43,7	0,0095	0,0095	1,9	25,7	0,29
Всего:		11,02	16,005	66,83	500,56	0,077	0,2865	10,17	210,04	1,33
Обед										
Свежий огурец	50	0,35	-	1,35	7	0,015	0,02	2,35	11	0,45
Суп на мясном бульоне гороховый	150	4,02	0,36	11,34	58,62	0,059	0,05	5,92	8,76	0,54
Рыбная котлета с рисом	50	12,06	1,88	4	68,3	0,006	0,06	0,03	43,38	0,69
Соус овощной	110	2,52	8,36	23,8	90	0,02	0,007	1,76	25,74	0,77
Хлеб пшеничный ржаной	20	0,2	0,6	2	6,2	0,004	0,004	0,48	3,2	0,08
Компот из сухофруктов с вит.С	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7	0,5
	40	3,04	0,56	23,76	100,8	0,08	0,06	-	15,44	0,9
	150	0,26	-	18,23	72,6	0,008	0,005	-	6,23	0,83
Всего:		25,65	12,32	95,66	450,92	0,227	0,231	10,54	120,75	4,76
Ужин:										
Овощное рагу	150	2,79	11,15	16,93	164,24	0,15	0,12	15,94	20,33	1,3
Хлеб пшеничный	20	3,2	1,9	14,9	63,2	0,06	0,04	-	1,9	0,13
Снежок	150	4,05	4,65	5,9	85,43	0,04	0,25	1,5	180	0,15
Расстегай с повидлом	40	3,47	5,67	19,93	154,4	0,03	0,04	0,3	13,3	1,07
Всего:		13,51	23,37	57,66	467,27	0,28	0,45	17,74	215,53	2,65
Всего за день:		50,18	51,695	220,15	1418,84	0,584	0,9675	38,45	546,32	8,74

День 3		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Творожный пудинг со сгущ. молоком	150	24,23	8,31	39,8	180,81	0,056	0,06	0,04	142,5	0,53
Хлеб с маслом	20/5	1,54	5,41	11,42	100,43	0,04	0,025	7,14	10	0,71
Сыр	4	1,3	1,3	-	19,8	0,002	0,015	-	32,7	-
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,78	89,02	0,056	0,23	1,13	150	0,11
II завтрак 10.00 Банан	95	0,38	-	10,74	43,7	0,029	0,029	5,89	15,2	0,19
Кефир	95	0,31	5,89	7,5	85,43	0,048	0,36	1,9	228	0,19
Всего:		29,85	23,3	84,24	519,19	0,231	0,719	16,1	578,4	1,73
Обед:										
Зеленый горошек	50	0,3	0,1	3,4	20	0,17	0,09	12,5	16	0,7
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	0,92	3,04	4,82	50	0,07	0,058	16,5	28,32	0,75
Суфле мясное	110	3,44	6,36	12,38	122,14	0,08	0,14	-	15,51	1,54
Соус овощной	20	0,2	0,6	2	6,2	0,004	0,004	0,48	3,2	0,08
Хлеб пшеничный ржаной	20 40	3,2 3,04	0,56 0,56	11,18 23,76	47,4 100,8	0,035 0,08	0,025 0,6	- -	7 15,44	0,5 0,9
Компот из сухофруктов с вит.С	150	0,26	-	18,23	72,6	0,008	0,005	-	6,23	0,83
Всего:		11,36	11,22	75,77	419,14	0,447	0,922	29,48	91,7	5,3
Ужин:										
Каша молочная кукурузная	150	5,58	6,05	26,46	183,68	0,17	0,26	1,13	142,2	0,26
Хлеб пшеничный	20	3,2	1,9	14,9	63,2	0,06	0,04	-	1,9	0,13
Печенье	15	3,8	1,72	9,47	60	0,015	0,07	-	5,55	0,53
Кисель	150	-	-	14,63	60	0,015	0,008	0,83	8,78	0,45
Всего:		12,58	9,67	55,46	366,88	0,26	0,378	1,96	158,43	1,37
Всего за день:		53,79	44,19	215,47	1305,21	0,938	2,019	47,54	828,53	8,4

День 4		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Каша манная молочная	150	4,65	6,04	23,32	166,52	0,13	0,24	1,13	142,5	0,14
Хлеб с маслом	20/5	1,54	5,41	11,42	100,43	0,04	0,025	7,14	10	0,71
Сыр	4	1,3	1,3	-	19,8	0,002	0,015	-	32,7	-
Какао	150	2,83	2,95	19,49	115,43	0,056	0,23	1,13	135	0,11
II завтрак 10.00 сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	27	0,3
Всего:		10,82	15,8	64,33	448,18	0,238	0,52	11,4	347,2	1,26
Обед:										
помидор свежий	50	0,7	4,3	2,7	53,2	0,025	0,015	17	5	0,6
Крупяной суп мясном бульоне со сметаной	150	1,11	3,67	7,4	67,48	0,001	0,04	5,25	10,6	0,66
Котлета мясная	50	8,94	8,38	3,44	124,88	0,04	0,006	-	4,5	1,35
Соус основной	20	0,2	0,6	2	6,2	0,004	0,01	0,48	3,2	0,08
Картоф. пюре	50	1,25	2	3,07	91,64	0,04	0,02	4,43	4,29	0,46
с тушеной капустой	60	1,5	1,82	6,81	41,53	0,02	0,02	0,019	17,48	0,21
Хлеб пшеничный	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,08	-	7	0,5
ржаной	40	3,04	0,56	23,76	100,8	0,08	0,06	-	15,44	0,9
Компот из сухофруктов с вит.С	150	0,26	-	18,23	72,6	0,008	0,005	-	6,23	0,83
Всего:		20,2	21,89	78,59	605,73	0,253	0,256	27,179	73,74	5,59
Ужин:										
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	11,93	0,6	8,63	98,85	0,09	0,09	13,05	22,95	22,95
Хлеб пшеничный	20	3,2	1,9	14,9	63,2	0,06	0,04	-	1,9	0,13
Снежок	150	4,05	4,65	5,9	85,43	0,04	0,28	1,5	180	0,15
Творожные сочни	40	3,33	2,67	12,87	88,67	0,04	0,4	0,03	103,73	0,4
Всего:		22,51	9,82	42,3	336,15	0,23	0,81	14,58	308,58	23,63
Всего за день:		53,53	47,51	185,22	1390,06	0,721	1,586	53,159	729,52	30,48

День 5		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Каша ячневая	150	5,58	6,05	26,46	182,94	0,17	0,255	1,125	142,2	0,26
молочная	20/5	1,54	5,41	11,42	100,43	0,04	0,025	7,14	10	0,71
Хлеб с маслом	4	1,3	1,3	-	19,8	0,002	0,015	-	32,7	-
Сыр	150	2,09	2,39	14,78	89,02	0,056	0,23	1,13	150	0,11
Кофейный напиток	100	0,05	-	10,25	41,0	0,005	0,002	37	5,1	2,2
II завтрак 10.00										
Напиток из лимона										
Всего:		10,56	15,15	62,91	433,19	0,273	0,527	46,395	340	3,28
Обед:										
огурец свежий	50	0,7	4,3	2,7	53,2	0,075	0,015	17	5	0,6
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	1,11	3,67	7,4	67,48	0,001	0,03	5,25	10,56	0,66
Бигос	50/110	10,94	9,28	14,31	169,42	0,08	0,11	0,03	40,21	1,64
Хлеб пшеничный	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7	0,5
ржаной	40	3,04	0,56	23,76	100,8	0,08	0,06	-	15,44	0,9
Компот из сухофруктов с вит.С	150	0,26	-	18,23	72,6	0,008	0,005	-	6,23	0,83
Всего:		19,25	18,37	77,58	510,9	0,279	0,245	22,28	84,44	5,13
Ужин:										
Картофель тушеный с овощами	150	2,79	11,15	16,93	179,24	0,15	0,12	15,94	17,67	1,3
Хлеб пшеничный	20	3,2	1,9	14,9	63,2	0,06	0,04	-	1,9	0,13
йогурт	150	4,05	4,65	5,9	85,43	0,04	0,28	1,5	180	0,15
Пирожок с повидлом	40	3,47	5,67	19,93	154,4	0,03	0,04	0,33	13	1,07
Всего:		13,51	23,37	51,66	482,27	0,28	0,48	17,77	212,57	2,65
Всего за день:		43,32	56,89	192,15	1426,36	0,832	1,252	86,445	637,01	11,06

День 6		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Макароны отварные	150	10,65	10,95	29,18	226,88	-	0,015	-	12,75	0,56
с	20/5	1,54	5,41	11,42	100,43	0,04	0,25	7,14	10	0,71
Хлеб с маслом	4	1,3	1,3	-	19,8	0,002	0,015	-	32,7	-
Сыр	150	0,08	-	15,38	61,5	0,008	0,003	56,25	7,65	3,3
Напиток лимонный	95	0,48	0,095	9,6	43,7	0,0095	0,0095	1,9	25,65	0,29
II завтрак 10.00	95	0,14	2,95	3,75	54,1	0,024	0,18	0,95	114	0,095
яблоко										
кефир										
Всего:		14,19	20,705	69,33	506,41	0,0835	0,4725	66,24	202,75	5,255
Обед:										
свежий помидор	50	0,35	-	1,35	53,2	0,015	0,07	2,35	11	0,45
Суп на мясном	150	1,11	3,67	7,4	67,42	0,001	0,03	5,25	10,56	0,66
бульоне крупяной										
со сметаной	50/110	2,59	10,34	15,7	166,25	0,14	0,11	14,78	18,8	1,2
Овощное рагу	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7	0,5
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,56	23,76	100,8	0,08	0,06	-	15,44	0,9
ржаной	150	0,26	-	18,23	72,6	0,008	0,005	-	6,23	0,83
Компот из										
сухофруктов с вит.С										
Всего:		10,55	15,13	77,62	507,67	0,279	0,3	22,38	69,03	4,54
Ужин:										
Каша молочная	150	5,58	6,05	26,46	182,94	0,17	0,26	1,13	142,2	0,26
пшеничная										
Хлеб	20	3,2	1,9	14,9	63,2	0,06	0,04	-	1,9	0,13
Какао с молоком	150	2,83	2,95	19,49	115,43	0,056	0,23	1,13	135	0,11
Печенье	15	3,08	1,73	9,2	60,0	0,015	0,7	-	5,55	0,53
Всего:		14,69	12,63	70,05	421,57	0,301	1,23	2,26	144,45	1,03
Всего за день:		39,43	48,465	217	1435,65	0,6635	2,0025	90,88	416,23	10,825

День 7		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Суфле рыбное	150	15,53	2,85	10,43	128,85	0,11	0,11	0,41	66,2	1,5
Хлеб с маслом	20/5	1,54	5,41	11,42	100,43	0,04	0,025	7,14	10	0,71
Сыр	4	1,3	1,3	-	19,8	0,002	0,015	-	32,7	-
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	11,78	89,02	0,056	0,23	1,13	150	0,11
II завтрак 10.00 сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	27	0,3
Всего:		20,96	12,05	43,73	384,1	0,218	0,39	10,68	285,9	2,62
Обед:										
свежий огурец	50	0,35	-	1,35	7,0	0,015	0,02	2,35	11	0,45
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	2,82	1,5	7,68	54,6	0,09	0,1	18,78	37,08	1,37
Гуляш	50	7,38	5,31	1,5	83,0	0,04	0,06	-	4,5	1,13
Гречка	110	6,2	6,2	30,14	125,02	0,18	0,09	-	19,8	0,66
Хлеб пшеничный ржаной	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7	0,5
Компот из сухофруктов с вит.С	40	3,04	0,56	23,76	100,8	0,08	0,06	-	15,44	0,9
	150	0,26	-	18,23	72,6	0,008	0,005	-	6,23	0,83
Всего:		23,25	14,13	83,84	490,42	0,448	0,36	21,13	101,05	4,71
Ужин:										
Каша молочная пшеничная	150	4,91	6,25	26,32	180,83	-	0,007	-	6,64	0,22
Хлеб	20	3,2	1,9	14,9	63,2	0,06	0,04	-	1,9	0,13
Снежок	150	4,05	4,65	5,9	85,43	0,04	0,28	1,5	180	0,15
Булочка	40	2,91	4,71	24,53	152,13	0,03	0,1	0,03	34,4	0,62
Всего:		15,07	17,51	71,65	481,59	0,13	0,427	1,53	222,94	1,12
Всего за день:		59,28	43,69	199,22	1356,11	0,796	1,177	33,34	609,89	8,4530,5

День 8		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Творожная запеканка с повидлом	150	24,23	8,31	39,75	180,81	0,056	0,6	0,04	142,5	0,53
Хлеб с маслом	20/5	1,54	5,41	11,42	100,43	0,04	0,025	7,14	10	0,71
Сыр	4	1,3	1,3	-	19,8	0,002	0,015	-	32,7	-
Какао	150	2,83	2,95	19,49	115,43	0,056	0,23	1,13	135	0,11
II завтрак 10.00 Банан	95	0,38	-	10,74	43,7	0,029	0,029	5,89	15,2	0,19
Кефир	95	0,31	5,89	7,5	54,1	0,048	0,36	1,9	228	0,19
Всего:		30,59	23,86	88,9	514,27	0,231	1,259	16,1	563,4	1,73
Обед:										
Помидор свежий	50	0,35	-	1,35	53,2	0,015	0,02	2,35	11	0,45
Суп на мясном бульоне с клецками	150	2,25	1,97	10,1	67,2	0,08	0,1	10,44	2,28	1,36
Биточки	50	8,94	8,38	3,44	124,88	0,04	0,04	-	4,5	1,13
с гороховым пюре	110	8,76	2,38	19,37	103,39	0,05	0,05	5,2	1,17	0,51
Соус овощной	20	0,2	0,6	2	6,2	0,004	0,004	0,48	3,2	0,08
Хлеб пшеничный	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7	0,5
ржаной	40	3,04	0,56	23,76	100,8	0,08	0,06	-	15,44	0,9
Компот из сухофруктов с вит.С	150	0,26	-	18,23	72,6	0,008	0,005	-	6,23	0,83
Всего:		27	14,45	89,43	575,67	0,312	0,304	18,47	50,82	5,76
Ужин:										
Каша ячневая	150	2,58	6,05	26,46	182,94	0,17	0,26	1,13	142,2	0,26
Хлеб пшеничный	20	3,2	1,9	14,9	63,2	0,06	0,04	-	1,9	0,13
Пряник	30	2,45	4,2	24,36	40,05	0,06	0,06	0,03	9,36	0,54
чай с молоком	150	2,1	2,39	3,52	118,99	0,04	0,08	0,75	90	0,075
Всего:		10,33	14,54	69,24	405,18	0,33	0,44	1,91	243,46	1,005
Всего за день:		67,92	52,85	247,57	1495,12	0,873	2,003	36,48	857,68	8,495

День 9		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Каша гречневая молочная	150	5,96	6,16	26,35	184,63	0,05	0,23	1,16	149,44	0,59
Хлеб с маслом	20/5	1,54	5,41	11,42	100,43	0,04	0,025	7,14	10	0,71
Сыр	4	1,3	1,3	-	19,8	0,002	0,015	-	32,7	-
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	11,78	89,02	0,056	0,23	1,13	150	0,11
II завтрак 10.00	95	0,48	0,095	1,35	43,7	0,0095	0,0095	1,9	25,7	0,29
Яблоко										
Всего:		11,37	15,355	50,9	437,58	0,1575	0,5395	11,33	367,84	1,7
Обед:										
Огурец свежий	50	0,35	-	1,35	7	0,015	0,07	2,35	11	0,45
Суп –лапша на мясном бульоне	150	2,25	1,97	10,1	67,2	0,008	0,009	10,44	22,8	1,36
Плов	150	11,43	14,39	27,7	205,73	0,06	0,09	1,85	31,95	2,06
Хлеб пшеничный	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7	0,5
ржаной	40	3,04	0,56	23,76	100,8	0,08	0,06	-	15,44	0,9
Компот из сухофруктов с вит.С	150	0,26	-	18,23	72,6	0,008	0,005	-	6,23	0,83
Всего:		20,53	17,48	92,32	500,73	0,206	0,259	14,64	94,42	6,1
Ужин:										
Картофельное пюре	150	3,53	5,63	8,63	212,63	0,1	0,06	11,25	12	1,3
огурчик	30	0,21	-	0,81	10,2	0,009	0,01	141	6,6	0,27
Хлеб пшеничный	20	3,2	1,9	14,9	63,2	0,06	0,04	-	1,9	0,13
Снежок	150	4,05	4,65	5,9	85,43	0,04	0,28	1,5	180	0,15
Калач творожный	40	3,33	2,67	12,87	88,67	0,04	0,4	0,03	103,73	0,4
Всего:		14,32	14,85	43,11	460,13	0,249	0,79	153,78	304,23	2,25
Всего за день:		46,22	47,685	186,33	1398,44	0,6125	1,5885	179,75	766,49	10,05

День 10		Пищевые вещ-ва			Энерг. ценность	Витамины, мг			Минер. вещ-ва, мг	
Наименование блюда	Объем порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак:										
Каша мол. геркулесовая	150	4,75	6,68	19,11	155,54	0,15	0,04	-	19,43	1,1
Хлеб с маслом	20/5	1,54	5,41	11,42	100,43	0,04	0,025	7,14	10	0,71
Сыр	4	1,3	1,3	-	19,8	0,002	0,015	-	32,7	-
Какао	150	2,83	2,83	19,49	115,43	0,056	0,029	1,13	135	0,11
II завтрак 10.00 сок	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2	27	0,3
Всего:		10,92	16,32	60,12	437,2	0,258	0,119	10,27	224,13	2,22
Обед:										
Помидор свежий	50	0,35	-	1,35	53,2	0,015	0,07	2,35	11	0,45
Капустняк на мясном бульоне со сметаной	150	1,48	4,62	9,24	68,75	0,08	0,05	16,26	14,76	0,79
Печень по-строгановски	50	11,23	8,44	6,94	150,88	0,09	0,25	0,63	93,75	1,9
Макароны отварные	110	4,39	0,37	26,87	166,75	0,04	0,043	0,04	5,13	0,37
Хлеб пшеничный	20	3,2	0,56	11,18	47,4	0,035	0,025	-	7	0,5
ржаной	40	3,04	0,56	23,76	100,8	0,08	0,06	-	15,44	0,9
Компот из сухофруктов с вит.С	150	0,26	-	18,23	72,6	0,008	0,005	-	6,23	0,83
Всего:		23,95	14,55	97,57	660,38	0,348	0,503	19,28	153,31	1,73
Ужин:										
Суп картофельный с консервированной рыбой «Сайра»	150	11,93	0,6	8,63	98,85	0,1	0,09	13,05	23	2,48
Хлеб пшеничный	20	3,2	1,9	14,9	63,2	0,06	0,04	-	1,9	0,13
Йогурт	150	4,05	4,65	5,9	85,43	0,04	0,28	1,5	180	0,15
Вафли	15	0,15	0,5	11,63	70,83	0,03	0,05	0,3	32,95	0,35
Всего:		19,33	7,65	41,06	318,31	0,25	0,46	14,85	237,85	3,11
Всего за день:		54,2	38,52	198,75	1415,89	0,856	1,082	44,4	615,29	7,06