



**Специальное цикличное безмолочное меню для детей 1-3 лет**  
**(пробывание в дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов,**  
**всесезонное, четырехразовое питание)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ безмолочное для детей 1-3 лет

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	150	3,2	3,5	21,8	130,9
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,1	0,6
-	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
	Джем	15	0,1	0,0	10,9	41,7
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>375</b>	<b>5,7</b>	<b>4,4</b>	<b>48,7</b>	<b>254,1</b>
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>43,2</b>
	Обед					
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	1,2	2,9	5,0	49,7
22/2	Суп-лапша на курином бульоне1	150	6,1	7,0	9,5	124,0
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	50	11,3	9,5	0,2	131,6
11/3	Капуста тушеная	120	2,8	2,3	13,9	80,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
20/10-1	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	150	0,8	0,0	21,9	84,1
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>550</b>	<b>24,8</b>	<b>22,1</b>	<b>68,2</b>	<b>553,7</b>
	Уплотненный полдник					
6-1/5	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	130	3,8	4,6	36,3	198,4
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Зефир	30	0,2	0,0	22,1	85,8
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,1	0,6
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>465</b>	<b>5,8</b>	<b>9,6</b>	<b>78,4</b>	<b>411,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>36,8</b>	<b>36,2</b>	<b>205,5</b>	<b>1262,7</b>
	2 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	150	3,4	4,8	20,1	133,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
27/10	Чай (вариант 3)	180	0,1	0,0	6,2	24,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>400</b>	<b>10,5</b>	<b>9,6</b>	<b>40,7</b>	<b>287,8</b>

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	10:00					
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>13,9</b>	<b>58,4</b>
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	40	0,4	2,4	1,6	28,9
2/2	Борщ (безмолочное меню)	150	1,1	2,7	6,5	52,5
1/8	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,1	42,6
1/7	Рыба отварная	60	13,1	3,5	0,0	83,5
32/3	Рагу из овощей	120	2,0	3,2	13,9	88,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,1	50,2
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>605</b>	<b>23,4</b>	<b>15,1</b>	<b>53,0</b>	<b>429,4</b>
	Уплотненный полдник					
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	60	14,1	10,5	0,0	151,0
4/3	Картофельное пюре (без молока)	110	1,9	3,0	15,6	96,2
	Вафли	20	1,0	4,9	9,3	86,6
-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>400</b>	<b>19,9</b>	<b>18,9</b>	<b>56,8</b>	<b>474,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1525</b>	<b>54,2</b>	<b>44,1</b>	<b>164,4</b>	<b>1249,8</b>
	3 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	150	3,7	4,6	22,4	140,5
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
34/10	Напиток из цикория	180	0,0	0,0	9,1	34,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>370</b>	<b>5,8</b>	<b>12,1</b>	<b>45,7</b>	<b>308,4</b>
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>43,2</b>
	Обед					
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,6	2,4	3,6	35,9
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	150	0,9	1,7	7,4	47,7
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,1	7,8	9,2	141,3
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
3/10	Компот из яблок	180	0,3	0,3	18,0	72,0

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>570</b>	<b>13,8</b>	<b>17,1</b>	<b>58,2</b>	<b>431,2</b>
	Уплотненный полдник					
28/3	Икра из кабачков	40	0,6	2,5	4,5	43,1
1/7	Рыба отварная	50	10,9	2,9	0,0	69,6
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,7	2,3	28,1	144,3
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
27/10-1	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>540</b>	<b>17,0</b>	<b>12,9</b>	<b>66,3</b>	<b>444,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>37,1</b>	<b>42,2</b>	<b>180,4</b>	<b>1227,3</b>
	4 день					
	Завтрак					
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
27/10-1	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>400</b>	<b>12,4</b>	<b>7,8</b>	<b>52,9</b>	<b>331,2</b>
	10:00					
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>13,9</b>	<b>58,4</b>
	Обед					
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,5	2,4	4,5	39,3
6/2	Щи из свежей капусты безмолочное меню	150	1,0	1,4	5,5	36,8
12/8	Гуляш из мяса говядины	60	8,9	9,4	3,2	132,7
1/3	Картофель отварной	120	2,3	2,6	19,1	108,4
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>590</b>	<b>16,3</b>	<b>16,3</b>	<b>70,9</b>	<b>479,5</b>
	Уплотненный полдник					
53/1	Сельдь с маслом растительным	40	5,3	10,5	0,0	115,8
64/3	Запеканка капустная	130	4,5	5,6	22,0	150,6
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
29/10	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,1	35,6
-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,5
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>475</b>	<b>12,8</b>	<b>21,3</b>	<b>62,1</b>	<b>475,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>42,0</b>	<b>45,8</b>	<b>199,8</b>	<b>1344,9</b>
	5 день					
	Завтрак					
19/4	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растит	150	1,7	3,6	16,4	103,2
	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
	Джем	15	0,1	0,0	10,9	41,7
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,1	0,6
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>375</b>	<b>4,2</b>	<b>4,6</b>	<b>43,3</b>	<b>226,3</b>
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>43,2</b>
	Обед					
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,3	2,4	1,3	27,0
38/2	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	150	1,3	3,1	9,1	67,6
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	60	8,5	3,1	4,2	77,4
11/3	Капуста тушеная	120	2,8	2,3	13,9	80,9
10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,7	0,0	20,9	79,4
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Вафли	20	1,0	4,9	9,3	86,6
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>610</b>	<b>17,2</b>	<b>16,2</b>	<b>76,5</b>	<b>502,4</b>
	Уплотненный полдник					
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	40	0,5	2,4	3,2	34,5
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	150	7,5	9,2	32,7	240,5
27/10	Чай (вариант 3)	180	0,1	0,0	6,2	24,0
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>525</b>	<b>10,8</b>	<b>12,4</b>	<b>71,4</b>	<b>429,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>32,7</b>	<b>33,3</b>	<b>201,5</b>	<b>1201,5</b>

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	6 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	150	3,4	4,8	20,1	133,8
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
34/10	Напиток из цикория	180	0,0	0,0	9,1	34,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>365</b>	<b>5,4</b>	<b>8,6</b>	<b>43,3</b>	<b>268,7</b>
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>43,2</b>
	Обед					
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	40	0,7	2,5	5,3	45,8
22/2	Суп-лапша на курином бульоне1	150	6,1	7,0	9,5	124,0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	8,9	7,5	5,6	125,2
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	110	1,4	6,5	14,1	115,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Кисель из шиповника	150	0,2	0,1	14,4	55,6
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>550</b>	<b>19,9</b>	<b>23,8</b>	<b>66,5</b>	<b>549,0</b>
	Уплотненный полдник					
1/8	Мясо говядины отварное	50	13,5	9,6	0,5	141,8
16/3	Морковь тушенная	60	0,8	2,0	6,4	43,8
1/3	Картофель отварной	60	1,2	1,3	9,6	54,2
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,1	0,6
	Зефир	30	0,2	0,0	22,1	85,8
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>420</b>	<b>18,1</b>	<b>17,7</b>	<b>53,9</b>	<b>438,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>43,9</b>	<b>50,3</b>	<b>174,0</b>	<b>1299,0</b>
	7 день					
	Завтрак					
2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	13,5	14,7	0,8	189,4
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
27/10	Чай	180	0,1	0,0	6,2	24,0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>365</b>	<b>15,9</b>	<b>20,1</b>	<b>23,0</b>	<b>333,9</b>

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	10:00					
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>17,4</b>	<b>73,0</b>
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	40	0,4	2,4	1,6	28,9
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,6	8,0	10,7	127,5
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	60	8,5	3,1	4,2	77,4
5/3	Картофельное пюре с морковью	120	2,3	2,8	14,7	91,2
12/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,4	0,1	20,6	79,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>590</b>	<b>17,7</b>	<b>16,8</b>	<b>69,5</b>	<b>488,2</b>
	Уплотненный полдник					
34/3	Рагу из овощей с крупой	150	2,9	2,8	20,6	115,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
12/12	Булочка Ягодка	60	5,1	6,1	36,6	219,3
-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>410</b>	<b>10,2</b>	<b>9,3</b>	<b>84,0</b>	<b>450,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>44,3</b>	<b>46,7</b>	<b>193,9</b>	<b>1346,0</b>
	8 день					
	Завтрак					
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Джем (варенье)	15	0,1	0,0	10,9	41,7
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,1	0,6
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>370</b>	<b>6,8</b>	<b>7,5</b>	<b>54,4</b>	<b>310,5</b>
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>43,2</b>
	Обед					
	Огурец свежий	30	0,2	0,0	1,0	4,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,3	14,6	98,4
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	150	11,8	11,7	16,4	216,9
1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,4	0,2	15,9	61,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>550</b>	<b>18,4</b>	<b>15,6</b>	<b>65,5</b>	<b>465,1</b>



ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Уплотненный полдник					
11/4	Каша пшенная безмолочная с маслом растит	150	3,2	4,2	21,8	136,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10	Чай (вариант 3)	180	0,1	0,0	6,2	24,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Вафли	20	1,0	4,9	9,3	86,6
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>495</b>	<b>6,2</b>	<b>14,2</b>	<b>59,6</b>	<b>384,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>31,8</b>	<b>37,5</b>	<b>189,9</b>	<b>1203,0</b>
	9 день					
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит	150	2,8	3,0	22,7	125,4
	Батон	25	1,9	0,8	13,3	67,4
27/10	Чай (вариант 3)	180	0,1	0,0	6,2	24,0
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>395</b>	<b>9,9</b>	<b>8,4</b>	<b>42,5</b>	<b>279,6</b>
	10:00					
-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,5
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>22,7</b>	<b>95,5</b>
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,6	2,4	4,2	40,0
35/2	Уха с крупой перловой	150	5,9	2,9	9,8	88,3
58/8-1	Запеканка капустная с мясом говядины (безмолочное)	150	15,2	13,8	11,5	227,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>560</b>	<b>25,3</b>	<b>19,6</b>	<b>64,1</b>	<b>517,6</b>
	Уплотненный полдник					
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	8,7	7,1	5,0	118,4
1/3	Картофель отварной	120	2,3	2,6	19,1	108,4
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10-1	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>400</b>	<b>13,4</b>	<b>14,4</b>	<b>43,9</b>	<b>355,9</b>

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Итого за день</b>	<b>1455</b>	<b>50,1</b>	<b>42,9</b>	<b>173,1</b>	<b>1248,6</b>
	10 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	150	3,7	4,6	22,4	140,5
27/10	Чай (вариант 3)	180	0,1	0,0	6,2	24,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>365</b>	<b>5,8</b>	<b>8,5</b>	<b>42,7</b>	<b>264,7</b>
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>43,2</b>
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,5	2,4	8,5	54,4
2/2	Борщ (безмолочное меню)	150	1,1	2,7	6,5	52,5
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	25	3,6	2,9	2,1	49,3
1/7	Рыба отварная	60	13,1	3,5	0,0	83,5
4/3	Картофельное пюре (без молока)	110	1,9	3,0	15,6	96,2
3/10	Компот из яблок	180	0,3	0,3	18,0	72,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>605</b>	<b>23,1</b>	<b>15,2</b>	<b>68,4</b>	<b>491,4</b>
	Уплотненный полдник					
28/3	Икра из кабачков	40	0,6	2,5	4,5	43,1
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	60	14,1	10,5	0,0	151,0
46/3	Макаронные изделия отварные	110	3,9	2,2	25,0	134,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Вафли	10	1,0	3,0	5,0	43,6
27/10-1	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
	<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>	<b>435</b>	<b>21,1</b>	<b>22,7</b>	<b>47,6</b>	<b>468,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>50,4</b>	<b>42,5</b>	<b>169,0</b>	<b>1267,5</b>
	<b>В среднем за период</b>		<b>42</b>	<b>43</b>	<b>186</b>	<b>1265</b>