

Подписано простой электронной печатью

Вовк Елена Сергеевна

### меню дошкольники 4-х разовое (3-7лет) (весна 2025г)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 3 Понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
Каша молочная пшеничная (200гр)	200	6,8	6,5	24,4	183,5
Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>408</b>	<b>11,3</b>	<b>14,7</b>	<b>44,8</b>	<b>356,5</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукты свежие (апельсин)	230	2,1	0,5	18,6	86,9
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>230</b>	<b>2,1</b>	<b>0,5</b>	<b>18,6</b>	<b>86,9</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
<b>Обед</b>					
Салат с зеленым горошком и луком (60гр)	60	1,3	2,7	4,9	49,4
Суп с рисовой крупой "Крестьянский" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	2,1	3,9	15,7	106,3
Овощное рагу (150гр)	150	2,3	3,8	12,6	93,8
Суфле из мяса кур (80гр)	80	17,6	21	3,2	272
Напиток витаминизированный (180гр)	180	0	0	11,5	45,9
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>738</b>	<b>27,4</b>	<b>32,1</b>	<b>73,5</b>	<b>692,5</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
Пирожок с повидлом и морковью (70гр)	70	5,5	8,7	31,3	225,6
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,1</b>	<b>10,7</b>	<b>41,6</b>	<b>295,2</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1626</b>	<b>48,9</b>	<b>58</b>	<b>178,5</b>	<b>1431,1</b>
<b>Неделя 3 Вторник</b>					

<b>Завтрак</b>					
Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2,3	3	0	35,8
Омлет натуральный (180гр)	180	18	18,3	3,3	249,7
Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>22,7</b>	<b>21,5</b>	<b>24,5</b>	<b>382</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Степной" (60гр)	60	1	4,6	7,4	74,7
Суп овощной со сметаной (200/8гр)	208	2,2	3,9	10,7	86,1
Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0,4	0,1	14,4	59,7
Курник с мясным фаршем и картофелем (180гр)	180	16,2	14	48,8	386
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>668</b>	<b>22,4</b>	<b>23,1</b>	<b>97,1</b>	<b>684,7</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
<b>Полдник</b>					
Кисломолочная продукция "Снежок"	200	5,4	5	21,6	153
Кондитерские изделия (пряники)	50	3	2,4	37,5	183
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,4</b>	<b>7,4</b>	<b>59,1</b>	<b>336</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1518</b>	<b>54,5</b>	<b>52,2</b>	<b>200,9</b>	<b>1489,3</b>
<b>Неделя 3 Среда</b>					
<b>Завтрак</b>					
Запеканка творожная со сгущенным молоком (180/20гр)	200	33,2	11	28,7	346,6
Чай (180гр)	180	0,1	0	0	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>34,8</b>	<b>11,2</b>	<b>38,5</b>	<b>394,3</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
<b>Обед</b>					

Салат из квашеной капусты с луком (60гр)	60	0,9	4,1	3,4	54
Свекольник со сметаной (200/8гр)	208	1,8	3,8	10,8	84,5
Рис отварной с овощами (150гр)	150	3,1	4,2	29,1	166,7
Котлеты рыбные (80гр)	80	12,6	3,9	5,5	107,6
Соус томатно-сметанный (30гр)	30	0,5	1	1,9	18,5
Компот из свежих яблок (180гр)	180	0,1	0,1	8,7	36,3
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
<b>Итого за Обед</b>	<b>778</b>	<b>23,9</b>	<b>17,8</b>	<b>90</b>	<b>616,1</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
<b>Полдник</b>					
Кисель фруктовый (200гр)	200	0	0	17,5	69,9
Крендель с сахаром (70гр)	70	5,1	4,8	31,2	188,6
<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>5,1</b>	<b>4,8</b>	<b>48,7</b>	<b>258,5</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1648</b>	<b>64,8</b>	<b>34</b>	<b>197,4</b>	<b>1355,5</b>
<b>Неделя 3 Четверг</b>					
<b>Завтрак</b>					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
Каша молочная кукурузная (200гр)	200	6,2	6,5	24,9	183,2
Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>408</b>	<b>10,4</b>	<b>14,5</b>	<b>45,1</b>	<b>352,6</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88,8
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы с зеленым горошком (60гр)	60	1,1	4,5	4,7	63,2
Суп картофельный с клецками (200гр)	200	1,9	3,6	11,6	86,7
Капуста тушеная (150гр)	150	3,1	7,2	8,4	110,6
Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (70/30гр)	100	9,8	9,6	9,7	164,5
Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0,3	0,1	9,9	41,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>21,1</b>	<b>25,7</b>	<b>74,9</b>	<b>615,1</b>

<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
<b>Полдник</b>					
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
Сочник с творогом (80гр)	80	8,7	6,7	26	198,9
<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>9,7</b>	<b>6,9</b>	<b>46,2</b>	<b>285,5</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1648</b>	<b>42</b>	<b>47,9</b>	<b>185,8</b>	<b>1342</b>
<b>Неделя 3 Пятница</b>					
<b>Завтрак</b>					
Вермишель молочная (200гр)	200	7,6	7,2	26,2	199,4
Чай на молоке (180гр)	180	5	4	14,3	112,9
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>14,1</b>	<b>11,4</b>	<b>50,3</b>	<b>359,2</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Зимний" (60гр)	60	1,1	4,5	6,5	71,4
Суп с бобовыми (горох) и гречками (200/30гр)	230	6,7	3,3	30,7	178,8
Рыба запеченная с картофелем (220гр)	220	16,6	8,5	20,9	226,7
Компот из сухофруктов (180гр)	180	0,3	0	15,1	61,8
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8
<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>28</b>	<b>16,9</b>	<b>93</b>	<b>636,5</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
<b>Полдник</b>					
Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6,2	11,7	25,8	232,8
Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0,2	0	7,5	30,7
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,4</b>	<b>11,7</b>	<b>33,3</b>	<b>263,5</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>49,5</b>	<b>40,2</b>	<b>196,8</b>	<b>1345,8</b>
<b>Неделя 4 Понедельник</b>					
<b>Завтрак</b>					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
Каша молочная «Геркулес» (200гр)	200	7,8	8	24,6	201,9
Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>408</b>	<b>12,7</b>	<b>16,6</b>	<b>45,8</b>	<b>383,1</b>

<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	94,5
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>94,5</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая (60гр)	60	1,1	5,3	4,6	71,1
Суп с гречневой крупой "Любительский" со сметаной (200/8гр)	208	2,5	4,1	14,5	104,5
Капуста тушеная (150гр)	150	3,1	7,2	8,4	110,6
Котлеты мясные (70гр)	70	11,5	10,3	6,2	164
Напиток витаминизированный (180гр)	180	0	0	11,5	45,9
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>728</b>	<b>22,3</b>	<b>27,6</b>	<b>70,8</b>	<b>621,2</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
Пирожок с повидлом (70гр)	70	5,2	6,8	38,1	234,4
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,8</b>	<b>8,8</b>	<b>48,4</b>	<b>304</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1486</b>	<b>44,3</b>	<b>53,5</b>	<b>186</b>	<b>1402,8</b>
<b>Неделя 4 Вторник</b>					
<b>Завтрак</b>					
Омлет с сыром (180гр)	180	20,7	21,6	3	289
Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>23,8</b>	<b>21,9</b>	<b>29,1</b>	<b>409</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
<b>Обед</b>					
Салат "Здоровье" (60гр)	60	1,1	4,5	4	60,8
Рассольник "Домашний" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	2,1	3,9	11,9	90,5
Макароны отварные (120гр)	120	3,8	3,9	23,2	143
Котлеты из мяса кур (80гр)	80	17,1	17	5,8	244,9

Соус красный основной (20гр)	20	0,2	0,5	1,1	9,5
Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0,4	0,1	14,4	59,7
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>728</b>	<b>28,8</b>	<b>30,6</b>	<b>86</b>	<b>733,5</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
<b>Полдник</b>					
Кисломолочная продукция "Йогурт"	200	6,8	5	11	116,2
Кондитерские изделия (печенье)	50	3,8	4,9	37,2	207,9
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,6</b>	<b>9,9</b>	<b>48,2</b>	<b>324,1</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1578</b>	<b>64,2</b>	<b>62,6</b>	<b>183,5</b>	<b>1553,2</b>
<b>Неделя 4 Среда</b>					
<b>Завтрак</b>					
Суфле творожное со сгущенным молоком (180/20гр)	200	30,5	12,7	29	352,4
Чай (180гр)	180	0,1	0	0	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>32,1</b>	<b>12,9</b>	<b>38,8</b>	<b>400,1</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
<b>Обед</b>					
Винегрет (60гр)	60	1	4,5	5,1	65,1
Суп с мясными фрикадельками (200/15гр)	215	5	4,8	13,1	115,7
Картофель тушеный (150гр)	150	2,8	5,8	21,5	149,4
Суфле из рыбы (80гр)	80	12,6	6,9	4	128,4
Компот из свежих яблок (180гр)	180	0,1	0,1	8,7	36,3
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>25,6</b>	<b>22,8</b>	<b>78</b>	<b>620</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
<b>Полдник</b>					
Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15,7	62,9
Булочка с присыпкой (70гр)	70	5,3	8,3	30,6	217,7
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,3</b>	<b>8,3</b>	<b>46,3</b>	<b>280,6</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>

<b>Итого за день</b>	<b>1595</b>	<b>64</b>	<b>44,2</b>	<b>183,3</b>	<b>1387,3</b>
<b>Неделя 4 Четверг</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная манная (200гр)	200	6,1	6,4	21,7	168,9
Яйцо вареное	50	6	5,1	0,3	70,7
Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>16,2</b>	<b>13,7</b>	<b>42,1</b>	<b>356,1</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	94,5
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>94,5</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы с изюмом (60гр)	60	0,9	4,5	8,2	76,4
Суп с зеленым горошком на курином бульоне (200гр)	200	1,9	2,8	11,2	78,1
Плов из мяса кур (210гр)	210	20,3	23,2	26,3	395,8
Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0,3	0,1	9,9	41,6
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>27,5</b>	<b>31,3</b>	<b>81,2</b>	<b>717</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
<b>Полдник</b>					
Батон запеченный с сыром (65гр)	65	5,7	7,1	23,4	180,3
Молоко кипяченое (200гр)	200	5,5	4,4	8,7	96,4
<b>Итого за Полдник</b>	<b>265</b>	<b>11,2</b>	<b>11,5</b>	<b>32,1</b>	<b>276,7</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1525</b>	<b>56,4</b>	<b>57</b>	<b>176,4</b>	<b>1444,3</b>
<b>Неделя 4 Пятница</b>					
<b>Завтрак</b>					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
Каша молочная «Дружба» (200гр)	200	7	6,8	28,5	203,5
Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>408</b>	<b>11,9</b>	<b>15,4</b>	<b>49,7</b>	<b>384,7</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>341.3-414</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	94,5
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>94,5</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>85.3-117</b>

<b>Обед</b>					
Салат с консервированной кукурузой и луком (60гр)	60	1	2,8	6,2	54
Суп с рыбными фрикадельками (200/15гр)	215	4,5	2,6	13,1	93,6
Жаркое по-домашнему из мяса говядины (200гр)	200	14,6	14,4	20,3	269,6
Кисель витаминизированный (180гр)	180	0	0	15,4	61,6
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>715</b>	<b>24,2</b>	<b>20,5</b>	<b>80,6</b>	<b>603,9</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>597.2-793.8</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с лимоном и сахаром (200гр)	200	0,2	0	8,4	34,6
Кондитерские изделия (вафли)	50	2	15,3	31,3	270,5
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>2,2</b>	<b>15,3</b>	<b>39,7</b>	<b>305,1</b>
<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,1</b>	<b>9</b>	<b>39,15</b>	<b>256-351</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1473</b>	<b>39,8</b>	<b>51,7</b>	<b>191</b>	<b>1388,2</b>