

РАССМОТРЕНО:  
на Управляющем совете МБДОУ  
Протокол от 15.04.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом заведующего МБДОУ  
[подпись] /Т.Л. Жогова/  
от 18.04.2024 № 32-осч.

06-03

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - «Детский сад №90 «Надежда»  
(МБДОУ ЦРР- «Д/с №90»)

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНАМИ И  
МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ  
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

**САД**

**ПОНЕДЕЛЬНИК 1 ДЕНЬ САД**

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдо	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша гречневая с маслом	150	6,34	5,28	28,62	187,05	243
Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	306
Чай с лимоном	180	0,18	0,04	8,13	34,27	412
Батон нарезной с маслом	24/6	2,16	4,88	12,15	101,34	1
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>13,76</b>	<b>14,8</b>	<b>49,18</b>	<b>385,46</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Лук бланшированный	50	0,67	3	3,94	43,15	14
Щи с мясом и сметаной	200	4,84	7,68	7,26	115,8	147
Шницель мясной	70	9,21	9,05	3,06	128,93	386
Рожки отварные	130	5,32	0,46	27,46	128,19	297
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	418
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>24,21</b>	<b>20,85</b>	<b>80,11</b>	<b>598,57</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	608
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	99,04	534
<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>8,57</b>	<b>7,25</b>	<b>55,94</b>	<b>329,04</b>	
<b>УЖИН</b>						
Запеканка из творога с морковью	200	19,5	13,42	22,22	295,35	252
Ягода, протёртая с сахаром	20	0	0	11	44,6	
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	15,88	70,25	538
Хлеб пшеничный	29	2,2	0,23	14,27	68,15	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого</b>	<b>454</b>	<b>23,96</b>	<b>14,2</b>	<b>71,72</b>	<b>521,85</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1879</b>	<b>70,5</b>	<b>57,1</b>	<b>256,95</b>	<b>1834,92</b>	

**ВТОРНИК 2 ДЕНЬ САД**

<b>Прием пищи. Наименование блюда</b>	<b>Выход блюдо</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	180	6,26	7,22	37,2	239,75	274
Кофейный напиток с молоком	180	3,77	3,25	14,27	102,28	414
Батон нарезной с маслом и сыром	25/6/10	4,57	7,86	12,65	140,31	3
<b>Итого</b>	<b>401</b>	<b>14,6</b>	<b>18,33</b>	<b>64,12</b>	<b>482,34</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Морковь отварная	50	0,49	0,05	2,69	15,75	427
Суп картофельный с горохом и мясом	200	7,38	6,82	16,98	161,09	149
Говядина, тушеная с капустой	200	14,52	20,98	6,16	277,26	371
Кисель из протертых ягод	180	0,08	0	24,37	97,55	517
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>25,64</b>	<b>28,31</b>	<b>68,39</b>	<b>642,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка дорожная	70	4,61	6,25	37,33	224,16	453
Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	420
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,47</b>	<b>10,75</b>	<b>56,77</b>	<b>366,36</b>	
<b>УЖИН</b>						
Котлета рыбная	70	7,46	2,44	5,95	75,42	271
Картофель отварной с маслом	70	1,75	2,7	10,3	85,65	136
Чай с сахаром	180	0,14	0,04	8,01	32,91	411
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Хлеб пшеничный	22	1,67	0,18	10,82	51,7	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого</b>	<b>467</b>	<b>13,07</b>	<b>6,06</b>	<b>53,23</b>	<b>336,18</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1793</b>	<b>62,78</b>	<b>63,45</b>	<b>242,51</b>	<b>1827,03</b>	

**СРЕДА 3 ДЕНЬ САД**

<b>Прием пищи. Наименование блюда</b>	<b>Выход блюдо</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша кукурузная молочная с маслом	190	6,72	7,3	36,14	238	271
Какао с молоком	180	4,13	3,48	14,38	106,46	416
Батон нарезной с маслом	24/6	2,16	4,88	12,15	101,34	1
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>13,01</b>	<b>15,66</b>	<b>62,67</b>	<b>445,8</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	306
Бульон из птицы "Детский" с курицей	180	4,21	3,05	0,98	50,88	60
Гренки из пшеничного хлеба	20	1,52	0,16	9,84	47	123
Фрикадельки из птицы	70	10,49	8,27	2,96	137,55	325
Икра свекольная	130	2,05	8,44	9,61	121,41	124
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	418
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>26</b>	<b>25,02</b>	<b>52,22</b>	<b>555,14</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	607
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	99,14	534
<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>7,02</b>	<b>6,55</b>	<b>57,09</b>	<b>321,14</b>	
<b>УЖИН</b>						
Вареники ленивые отварные с маслом	200	27,16	17,26	40,47	430,79	331
Чай с лимоном	180	0,18	0,04	8,13	34,27	412
Хлеб пшеничный	29	2,2	0,23	14,27	68,15	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого</b>	<b>434</b>	<b>31,19</b>	<b>17,83</b>	<b>71,22</b>	<b>576,71</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1829</b>	<b>77,22</b>	<b>65,06</b>	<b>243,2</b>	<b>1898,79</b>	

**ЧЕТВЕРГ 4 ДЕНЬ САД**

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдов	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Геркулес" молочная с маслом	180	8,03	10,04	31,94	248,86	272
Кофейный напиток с молоком	180	3,77	3,25	14,27	102,28	414
Батон нарезной с маслом и сыром	25/6/10	4,57	7,85	12,65	140,31	3
<b>Итого</b>	<b>401</b>	<b>16,37</b>	<b>21,14</b>	<b>58,86</b>	<b>491,45</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи свежие (соленые) - огурцы, томаты	50	0,4	0,05	1,25	7	112
Суп с макаронными изделиями и мясом	200	5,16	5,9	12,85	125,8	163
Гуляш из говядины	70	7,83	6,94	0	101,62	293
Пюре картофельное	130	3,2	3,92	14,23	125,62	339
Компот из кураги	180	0,94	0,05	17,16	73,68	531
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>20,7</b>	<b>17,32</b>	<b>63,68</b>	<b>524,22</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сдоба обыкновенная	70	4,61	5,25	37,33	215,17	449
Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	420
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,83</b>	<b>11,01</b>	<b>44,53</b>	<b>321,37</b>	
<b>УЖИН</b>						
Рыба, тушеная с овощами	120	7,91	7,94	6,82	132,62	261
Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	99,14	534
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>17,84</b>	<b>13,42</b>	<b>50,83</b>	<b>404,51</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1786</b>	<b>64,74</b>	<b>62,89</b>	<b>217,9</b>	<b>1741,55</b>	

**ПЯТНИЦА 5 ДЕНЬ САД**

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдов	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшённая молочная с маслом	180	7,76	9,8	33,53	274,48	273
Какао с молоком	180	4,13	3,48	14,38	106,46	416
Батон нарезной с маслом и сыром	25/6/10	4,57	7,85	12,65	140,31	3
<b>Итого</b>	<b>401</b>	<b>16,46</b>	<b>21,13</b>	<b>60,56</b>	<b>521,25</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи свежие (солёные) - огурцы, томаты	50	0,55	0,1	1,9	12,5	112
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200	4,9	7,91	10,29	132,62	139
Запеканка картофельная с печенью	200	21,63	12,22	22,96	306,9	164
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	418
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>31,25</b>	<b>20,89</b>	<b>73,54</b>	<b>634,52</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирожок печёный с яблоками	70	4,81	6,45	42,33	248,13	437
Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	99,14	534
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>10,03</b>	<b>10,95</b>	<b>50,97</b>	<b>347,27</b>	
<b>УЖИН</b>						
Яйцо варёное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	306
Капуста тушёная	180	3,55	6,66	18,1	144,22	143
Чай с лимоном	180	0,18	0,04	8,13	34,27	412
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>13,12</b>	<b>11,88</b>	<b>52,08</b>	<b>367,04</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1806</b>	<b>70,86</b>	<b>64,85</b>	<b>237,15</b>	<b>1870,08</b>	

**ПОНЕДЕЛЬНИК 6 ДЕНЬ САД**

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдов	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша перловая с маслом	150	4,64	4,72	32,51	196,27	258
Яйцо варёное	1 шт.	5,08	4,06	0,28	62,8	306
Чай с лимоном	180	0,18	0,04	8,13	34,27	412
Батон нарезной с маслом	24/6	2,16	4,88	12,15	10,34	1
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>12,06</b>	<b>13,7</b>	<b>53,07</b>	<b>303,68</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Лук бланшированный	50	0,67	3	3,94	43,15	14
Суп из овощей с фасолью, мясом и сметаной	200	6,32	8,81	12,21	153,15	148
Биточек мясной	70	9,21	9,05	3,06	128,93	386
Икра морковная	130	1,85	8,44	8,03	115,36	124
Кисель из кураги	180	0,45	0	32,9	139,09	517
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>21,67</b>	<b>29,76</b>	<b>78,33</b>	<b>670,18</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	99,14	534
<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>8,97</b>	<b>9,4</b>	<b>45,84</b>	<b>307,64</b>	
<b>УЖИН</b>						
Запеканка из творога	90	19,22	12,7	11,28	242,7	251
Соус молочный сладкий	30	0,55	1,15	3,87	28,12	369
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	15,88	70,25	538
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Хлеб пшеничный	29	2,2	0,23	14,27	68,15	14
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого</b>	<b>454</b>	<b>24,63</b>	<b>15,03</b>	<b>63,45</b>	<b>499,72</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1759</b>	<b>67,33</b>	<b>67,89</b>	<b>240,69</b>	<b>1781,22</b>	

**ВТОРНИК 7 ДЕНЬ САД**

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдов	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша ячневая молочная с маслом	180	6,67	8,14	29,06	214,93	250
Кофейный напиток с молоком	180	3,77	3,25	14,27	102,28	414
Батон нарезной с маслом и сыром	25/6/10	4,57	7,85	12,65	140,31	3
<b>Итого</b>	<b>401</b>	<b>15,01</b>	<b>19,24</b>	<b>55,98</b>	<b>457,52</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи свежие (солёные) - огурцы, томаты	50	0,4	0,05	1,25	7	112
Борщ с мясом и сметаной	200	5,11	7,59	10,9	130,16	63
Сердце говяжье в соусе	70	19,54	8,35	7,85	185,99	262
Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,32	0,46	27,46	128,19	297
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	418
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>34,54</b>	<b>17,11</b>	<b>85,85</b>	<b>633,84</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка домашняя	70	4,51	6,81	35,46	221,92	583
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	420
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,77</b>	<b>11,71</b>	<b>64,7</b>	<b>411,12</b>	
<b>УЖИН</b>						
Рыба, запечённая с картофелем	220	11,05	4,44	23,96	180,48	264
Чай с сахаром и молоком	180	3,48	2,91	13,53	95,01	413
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>18,84</b>	<b>7,93</b>	<b>63,06</b>	<b>401,24</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1906</b>	<b>78,16</b>	<b>55,99</b>	<b>269,59</b>	<b>1903,72</b>	

**СРЕДА 8 ДЕНЬ САД**

<b>Прием пищи. Наименование блюда</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>ЗАВТРАК</b>						
Вермишель молочная с маслом	150	5,16	7,02	21,03	167,01	121
Яйцо варёное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	306
Какао с молоком	180	4,13	3,48	14,38	106,46	416
Батон нарезной с маслом	24/6	2,16	4,88	12,15	101,34	1
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>16,53</b>	<b>19,98</b>	<b>47,84</b>	<b>437,61</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Овощи свежие (соленые) - огурцы, томаты	50	0,55	0,1	1,9	12,5	112
Суп картофельный с клёцками и курицей	200	6,89	8,47	11,7	148,68	151
Плов из курицы	200	7,67	7,28	31,38	204,93	321
Компот из сухофруктов	180	0,1	0	9,55	37,96	531
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>18,38</b>	<b>16,31</b>	<b>72,72</b>	<b>494,57</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Крендель сахарный	70	4,73	6,36	37,34	225,73	443
Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	99,14	534
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,95</b>	<b>10,86</b>	<b>45,98</b>	<b>324,87</b>	
<b>УЖИН</b>						
Сырники из творога	100	16,9	15,92	17,14	271,42	327
Ягода протертая с сахаром	20	0	0	11	44,6	
Чай с сахаром	180	0,14	0,04	8,01	32,91	411
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Хлеб пшеничный	36	2,74	0,29	17,71	84,6	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого</b>	<b>461</b>	<b>21,83</b>	<b>16,95</b>	<b>72,01</b>	<b>524,03</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1786</b>	<b>66,69</b>	<b>64,1</b>	<b>238,55</b>	<b>1781,08</b>	

**ЧЕТВЕРГ 9 ДЕНЬ САД**

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом	180	7,68	8,28	34,71	243,12	270
Кофейный напиток с молоком	180	3,77	3,25	14,27	102,28	414
Батон нарезной с маслом и сыром	25/6/10	4,57	7,85	12,65	140,31	3
<b>Итого</b>	<b>401</b>	<b>16,02</b>	<b>19,38</b>	<b>61,63</b>	<b>485,71</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Морковь отварная	50	0,51	1,9	2,7	30,65	427
Суп картофельный с мясом и сметаной	200	4,71	7,68	11,02	134,83	83
Голубцы ленивые	200	14,31	16,79	9,13	250,39	315
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	418
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>23,7</b>	<b>27,03</b>	<b>61,24</b>	<b>598,37</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка	70	3,98	5,82	45,54	251,07	441
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	420
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,6</b>	<b>11,98</b>	<b>62,54</b>	<b>404,27</b>	
<b>УЖИН</b>						
Пудинг рыбный запеченный	170	13,78	3,84	2,35	89,15	285
Соус молочный	50	1,66	2	3,82	40,29	370
Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	99,14	534
Хлеб пшеничный	27	2,05	0,22	13,28	63,45	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого</b>	<b>452</b>	<b>24,36</b>	<b>10,86</b>	<b>36,44</b>	<b>335,53</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1898</b>	<b>73,68</b>	<b>69,25</b>	<b>221,85</b>	<b>1823,88</b>	

**ПЯТНИЦА 10 ДЕНЬ САД**

<b>Прием пищи. Наименование блюда</b>	<b>Выход блюдов</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	180	6,32	8,05	28,08	210,58	256
Какао с молоком	180	4,13	3,48	14,38	106,46	416
Батон нарезной с маслом и сыром	25/6/10	4,57	7,85	12,65	140,31	3
<b>Итого</b>	<b>401</b>	<b>15,02</b>	<b>19,38</b>	<b>55,11</b>	<b>457,35</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Свекла отварная	50	0,59	1,9	3,44	33,81	427
Суп рыбный (консервы-сайра)	200	5,26	3,54	8,93	87,45	95
Жаркое по-домашнему	200	19,62	20,29	18,2	339,46	374
Компот из свежих яблок	180	0,23	0,23	13,67	59,18	390
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>28,87</b>	<b>26,42</b>	<b>62,43</b>	<b>610,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирог открытый с повидлом	70	3,81	5,85	50,03	265,25	442
Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	99,14	534
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,03</b>	<b>10,35</b>	<b>58,67</b>	<b>364,39</b>	
<b>УЖИН</b>						
Рагу из овощей	180	3,43	6,97	19,98	157,6	148
Яйцо варёное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	306
Чай с лимоном	180	0,18	0,04	8,13	34,27	412
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>13</b>	<b>12,19</b>	<b>53,96</b>	<b>380,42</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1786</b>	<b>65,92</b>	<b>68,34</b>	<b>230,17</b>	<b>1812,56</b>	

Прием пищи	Б	Ж	У	Ккал
Итого за весь период	697,8	638,9	2398,5	18274,8
Среднее значение за период	69,78	63,89	239,85	1827,48