

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	280	8,7	15,9	44,0	355,3	0,17	0,69	0,08	1,43	0,20	0,17	151,77	48,59	190,34	1,31	290,10	13,99	0,01	0,00	175	2011
	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	1000	2011
	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
	550	14,1	16,5	94,3	580,9	0,25	0,69	0,08	2,80	0,20	0,20	171,66	73,70	251,90	3,65	380,40	13,99	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	250	8,6	8,6	19,9	191,2	0,15	0,82	0,22	2,06	0,00	0,11	34,37	48,55	127,93	2,10	568,60	6,77	0,07	0,01	101	2011
	120	2,5	3,5	17,0	109,7	0,10	8,30	0,01	0,17	0,05	0,08	33,79	24,02	67,10	0,99	608,40	6,66	0,03	0,00	312	2011
	100	2,4	5,0	10,0	95,7	0,02	21,35	0,06	2,20	0,00	0,04	53,99	20,66	39,78	1,22	264,50	3,69	0,01	0,00	139	2011
	100	10,1	12,8	8,7	190,3	0,06	0,49	0,05	0,42	0,07	0,10	42,93	14,82	102,02	0,95	152,72	5,58	0,05	0,01	281	2011
	60	4,1	0,3	8,6	54,1	0,11	6,00	0,00	1,44	0,00	0,07	34,02	30,24	79,92	1,08	203,40	0,00	0,00	0,00		
	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
	880	31,4	30,4	101,1	806,2	0,50	42,96	0,34	7,27	0,12	0,43	217,78	154,94	454,55	7,24	1 863,11	22,70	0,17	0,02		
Итого за прием пищи:																					
Полдник																					
	200	3,8	3,0	17,6	113,9	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,30	27,49	95,58	0,87	207,08	9,00	0,00	0,00	382	2011
	150	9,8	16,1	68,1	455,6	0,14	0,00	0,01	3,72	0,07	0,06	23,38	14,92	83,83	0,96	128,69	2,00	0,02	0,03	424	2011
	350	13,6	19,1	85,8	569,5	0,17	0,52	0,03	3,72	0,07	0,18	134,68	42,41	179,41	1,83	335,77	11,00	0,02	0,03		
Итого за прием пищи:																					
		59,1	66,0	281,1	1 956,7	0,92	44,17	0,45	13,79	0,39	0,81	524,12	271,05	885,86	12,72	2 579,28	47,69	0,21	0,05		
Всего за день:																					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	220	14,5	27,1	4,3	319,8	0,07	0,40	0,35	2,37	2,44	0,47	135,87	19,76	231,43	2,39	254,59	26,85	0,05	0,03	2011	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	550	20,4	27,7	56,1	553,8	0,17	6,38	0,36	3,80	2,44	0,52	169,51	53,24	318,11	5,33	429,21	28,64	0,07	0,03		
Обед																					
СУП РИСОВЫЙ	250	7,9	7,9	22,4	192,4	0,10	5,65	0,25	0,34	0,04	0,09	29,29	31,86	109,20	1,32	457,04	5,92	0,08	0,01	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,0	6,4	44,7	264,6	0,08	0,00	0,03	1,52	0,11	0,04	11,86	9,39	52,11	1,18	81,25	0,98	0,01	0,02	2008	
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	12,0	14,0	8,7	209,5	0,07	2,52	0,37	1,75	0,00	0,10	22,12	20,86	113,44	1,34	239,28	5,49	0,08	0,01	2008	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	0,02	1,16	1,16	0,37	0,00	0,03	26,76	19,91	28,81	0,52	116,49	2,91	0,03	0,00	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	840	31,3	28,7	119,5	862,9	0,33	9,33	1,81	4,96	0,15	0,29	108,71	98,67	341,36	5,26	959,55	15,30	0,21	0,04		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	12,7	51,9	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	1,83	0,95	0,05	8,65	0,00	0,00	0,00	2008	
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	150	10,3	10,8	89,4	495,3	0,14	0,02	0,00	2,40	0,00	0,05	24,06	16,23	84,05	1,06	147,02	1,51	0,02	0,03	2011	
Итого за прием пищи:	350	10,3	10,8	102,1	547,2	0,14	0,79	0,00	2,40	0,00	0,05	31,93	18,06	85,00	1,11	155,67	1,51	0,02	0,03		
Всего за день:		62,1	67,2	277,8	1963,9	0,64	16,50	2,17	11,16	2,59	0,86	310,15	169,97	744,47	11,70	1544,43	45,45	0,30	0,10		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС	280	11,4	18,6	47,8	405,8	0,23	0,92	0,08	1,98	0,19	0,24	208,62	82,12	286,45	2,08	436,12	19,10	0,03	0,00	183	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008

Обед																								
СВЕКОЛЬНИК	250	9,9	12,6	14,9	212,1	0,10	6,61	0,23	2,09	0,00	0,12	39,75	32,34	120,17	1,82	531,33	8,97	0,09	0,01	0,01	77	2008		
ПЛОВ	250	17,0	21,2	47,4	448,7	0,11	1,93	0,31	4,14	0,00	0,14	24,37	46,91	202,27	1,89	276,80	6,38	0,12	0,03	0,03	311	2008		
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,1	2,5	41,3	0,01	7,35	0,10	1,32	0,00	0,01	20,51	8,05	16,51	0,44	89,59	1,56	0,00	0,00	0,00	45	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	1000	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011		
Итого за прием пищи:	810	31,3	37,2	101,8	867,2	0,28	15,89	0,64	8,53	0,00	0,30	103,31	103,95	376,75	5,05	963,21	16,91	0,22	0,04	0,04				
Полдник																								
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00	385	2011		
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	150	11,9	4,9	63,5	325,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	428	2011		
Итого за прием пищи:	350	17,8	10,0	73,3	435,9	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		66,0	66,3	273,2	1 934,5	0,64	17,91	0,76	11,88	0,19	0,79	547,04	234,81	876,68	9,64	1 797,69	55,00	0,26	0,04	0,04				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ГРЕЧКА ПО-КУЛЕЧЕСКИ	280	18,3	16,7	48,4	416,6	0,31	1,38	0,39	8,39	0,00	0,21	45,83	166,38	306,04	6,19	466,78	6,79	0,09	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	11,6	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,31	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	550	23,5	17,1	94,1	623,8	0,39	1,38	0,39	9,76	0,00	0,24	66,45	188,48	358,96	7,45	557,88	6,79	0,10	0,01	0,01	0,01	0,01	
Обед																							
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	11,2	9,2	20,3	209,3	0,20	6,85	0,22	2,64	0,00	0,11	44,84	39,69	133,07	2,36	641,25	7,41	0,08	0,01	0,01	0,01	0,01	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	17,5	18,8	39,4	397,2	0,29	20,50	0,58	2,99	0,00	0,26	55,71	71,76	250,45	3,62	1 505,67	17,70	0,15	0,02	0,02	0,02	0,02	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,1	4,6	49,5	0,03	1,67	0,63	1,62	0,00	0,03	18,32	12,72	18,36	0,80	135,32	2,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	810	32,9	31,4	101,2	821,2	0,58	29,02	1,43	8,23	0,00	0,43	137,55	140,82	439,68	7,68	2 347,73	27,22	0,26	0,03	0,03	0,03	0,03	
Полдник																							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,2	26,2	137,0	0,05	0,47	0,01	0,00	0,00	0,11	101,62	18,00	80,59	0,39	155,04	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
БУЛОЧКА С МАКОМ, САХАРОМ	150	9,9	11,3	56,0	386,5	0,20	0,00	0,20	1,40	0,00	0,00	22,50	13,50	84,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	350	12,9	13,5	82,2	523,5	0,25	0,47	0,21	1,40	0,00	0,11	124,12	31,50	164,59	1,49	155,04	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		69,4	61,9	277,5	1 968,5	1,22	30,87	2,03	19,39	0,00	0,78	328,12	360,80	963,33	16,62	3 060,65	42,11	0,36	0,04	0,04	0,04	0,04	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
	280	15,3	17,0	57,2	444,8	0,12	0,08	0,09	2,05	0,15	0,10	248,42	24,99	179,29	1,74	130,63	1,25	0,03	0,03	0,03	211	2008
	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	550	20,7	17,6	107,5	670,4	0,20	0,08	0,09	3,42	0,15	0,13	268,31	50,10	240,85	4,08	220,93	1,25	0,04	0,03	0,03		
Обед																						
	250	7,1	9,6	12,4	165,3	0,08	8,16	0,25	0,37	0,08	0,11	44,73	27,71	89,57	1,55	390,16	7,30	0,07	0,01	0,01	76	2008
	180	4,4	7,1	46,6	268,1	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,04	34,15	33,43	91,35	0,71	67,54	0,91	0,03	0,01	0,01	304	2011
	100	12,1	12,1	10,5	216,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279	2011
	60	1,1	3,0	8,3	64,2	0,01	2,98	0,00	1,36	0,00	0,03	27,80	14,91	29,45	0,97	214,41	5,21	0,01	0,00	0,00	н/к	н/к
	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	1000	2011
	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	840	28,5	32,1	114,7	879,7	0,19	11,14	0,29	3,18	0,20	0,21	125,36	92,70	248,17	4,13	737,60	13,42	0,12	0,02	0,02		
Полдник																						
	200	0,7	0,3	19,1	93,8	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,08	4,86	3,06	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2011
	30	2,2	2,9	21,7	121,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	5,40	24,30	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
	120	1,0	0,8	24,1	112,8	0,06	18,00	0,01	1,19	0,00	0,03	42,00	24,00	32,40	5,04	519,60	3,60	0,02	0,00	0,00		

	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	1,37	0,00	14,49	20,79	52,92	1,28	90,30	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	550	17,2	18,7	96,2	621,0	0,30	0,97	0,09	5,20	0,33	223,03	142,32	340,95	5,87	567,78	18,56	0,02	0,00	
Обед																			
РАССОЛЬНИК	250	8,7	11,5	17,4	207,9	0,12	7,85	0,24	2,56	0,10	57,60	34,46	125,02	1,81	597,43	6,95	0,08	0,01	96
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,07	0,00	0,04	0,96	0,00	13,20	8,40	43,20	0,96	0,00	0,00	0,00	331	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	11,0	13,9	18,1	287,7	0,08	17,98	0,12	0,40	0,00	57,94	33,97	215,78	2,00	0,00	0,00	0,00	307	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,1	4,6	49,5	0,03	1,67	0,63	1,62	0,00	0,03	18,32	12,72	18,36	0,80	135,32	2,11	0,02	40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	1000
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,99	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	840	30,4	34,5	114,5	939,6	0,36	27,50	1,03	6,52	0,16	165,74	106,20	440,16	6,47	798,24	9,06	0,11	0,01	
Подник																			
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	150	7,0	7,5	60,2	349,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2011
Итого за прием пищи:	350	12,9	12,6	70,0	459,8	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	
Всего за день:		60,6	65,8	280,7	2 020,4	0,71	29,57	1,16	11,72	0,20	0,71	603,99	272,15	933,03	12,51	1 674,08	46,61	0,13	0,01

9 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры				
		Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг		
Завтрак																						
		220	14,5	27,1	4,3	0,07	0,40	0,35	2,37	2,44	0,47	135,87	19,76	231,43	2,39	254,59	26,85	0,05	0,03	210	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		60	0,5	0,1	1,5	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	2008		
ДОПУЩЕНЫ СВЕЖИЙ		70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	2011		
НАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:		550	20,4	27,7	56,1	553,8	0,17	6,38	0,36	3,80	2,44	0,52	169,51	53,24	318,11	5,33	429,21	28,64	0,07	0,03		

Обед

Убед																				
250	13,8	7,9	11,1	167,4	0,06	0,54	0,19	0,69	0,04	0,02	28,87	23,16	136,02	2,24	52,88	0,73	0,01	0,00	111	2008
60	4,1	0,3	8,6	54,1	0,11	6,00	0,00	1,44	0,00	0,07	34,02	30,24	79,92	1,08	203,40	0,00	0,00	0,00		
50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
250	9,8	23,4	58,1	452,9	0,20	17,50	0,48	9,25	0,00	0,00	47,50	60,00	150,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008
Итого за прием пищи:	31,3	31,9	114,7	839,6	0,43	24,04	0,67	12,36	0,04	0,12	129,07	130,05	403,74	6,72	321,77	0,73	0,02	0,00		
Полдник																				
200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
30	2,2	2,9	21,7	121,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	5,40	24,30	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
120	1,0	0,8	24,1	112,8	0,08	18,00	0,01	1,19	0,00	0,06	42,00	24,00	32,40	5,04	519,60	3,60	0,02	0,00		
350	6,5	6,1	72,4	376,4	0,13	18,52	0,03	1,19	0,00	0,20	161,24	48,43	144,59	6,01	722,21	12,60	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:	58,2	65,8	243,2	1769,7	0,73	48,94	1,06	17,35	2,48	0,84	459,82	231,72	866,44	18,06	1473,19	41,97	0,11	0,03		

10 день

[illegible]

Итого за прием пищи:	840	27,0	29,6	119,1	830,6	0,27	26,45	0,25	3,32	0,09	0,19	143,20	91,95	222,24	4,64	1 197,37	15,47	0,07	0,00
Полдник																			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,08	4,86	3,06	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00
БУЛОЧКА К ЧАЮ	150	11,5	12,7	46,2	371,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	350	12,1	13,0	65,3	465,5	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,08	4,86	3,06	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		62,2	67,9	257,5	1 908,5	0,47	145,50	1,09	10,09	0,09	0,44	285,71	178,58	489,33	10,57	1 856,10	26,56	0,22	0,02