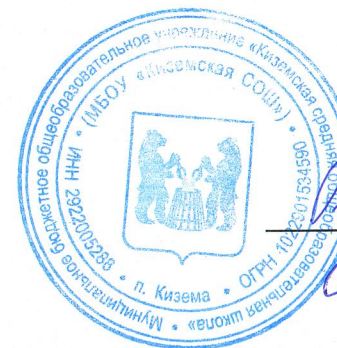


Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Киземская средняя общеобразовательная школа»



Утверждаю  
директор  
Рогачёва И.С.  
5 сентября 2024г

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 1 – 4 классов  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

## МЕНЮ ДЕТЕЙ 1 - 4 класс

1 неделя/ 1. Понедельник

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес гот.	Белки	Жиры	Углево	ЭЦ (кк	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	325	Каша вязкая геркулесовая с маслом	0.25	9.25	17.43	39.95	355	0.04	0.15	0.7	0.41	91.85	158.4	43.2	1
2	88/90	Бутерброд с маслом и сыром	0.07	6.7	13.6	27.3	287	0.08	0.05	0.24	0.49	200.8	138.4	22.7	0.98
3	423	Кофейный напиток со сгущенным молоком	0.2	3	3.8	22.31	168	0.01	0.02	0.65	0.05	60.4	45	7	0.09
4		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		<b>Итого на завтрак</b>	<b>0.62</b>	<b>19.4</b>	<b>35.23</b>	<b>102.16</b>	<b>856.6</b>	<b>5.13</b>	<b>0.25</b>	<b>11.59</b>	<b>1.15</b>	<b>369.1</b>	<b>352.8</b>	<b>81.9</b>	<b>4.27</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	12	Огурец (помидор)помидор свежий в нарезке	0.06	0.72	0.09	2.34	12.6	0	0.018	9	0.18	20.7	37.8	12.6	0.54
2	96	Борщ из св.капусты с картофелем и мясом	0.25	6.66	6.13	13.01	134	0.03	0.08	20.46	1.76	44.79	104.7	28.3	3.7
3	153	Бифштекс рубленый	0.1	17.8	19.98	0.05	252.5	0.02	0.13	0	4.16	12.36	165.7	26.5	1.21
4	443	Картофельное пюре	0.15	3.89	6.72	26.46	187.2	0.03	0.18	31.14	2.02	83.4	116	41.4	1.68
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.5	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
1	ТУ	Сок фруктовый в инд.уп	0.2	0.6	0.4	32.6	136.4	0	0.02	4	0.2	14	14	8	2.8
		<b>Итого на обед</b>	<b>0.83</b>	<b>34.5</b>	<b>34.12</b>	<b>102.25</b>	<b>864.51</b>	<b>0.83</b>	<b>0.548</b>	<b>64.6</b>	<b>9.36</b>	<b>202.5</b>	<b>558.5</b>	<b>145</b>	<b>12.8</b>
<b>ПОЛДНИК ДЛЯ ГПД</b>															
1	ТУ	Кисломолочный напиток в инд.уаковке	0.2	5.6	6.4	15.18	145	0.04	0.06	1.4	0.28	240.1	190	28	0.22
2	482	Булочка домашняя	0.05	3.73	6.6	30.44	197	0	0.06	0	0.51	9.1	34.94	6.67	0.48
3		Фрукт	0.05	0.2	0.2	4.9	23.3	2.5	0.02	5	0.1	8	5.511	4.5	21,1,2
		<b>Итого на полдник</b>	<b>0.3</b>	<b>9.53</b>	<b>13.2</b>	<b>50.52</b>	<b>365.3</b>	<b>2.54</b>	<b>0.14</b>	<b>6.4</b>	<b>0.89</b>	<b>257.2</b>	<b>230.5</b>	<b>39.2</b>	<b>0.7</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1.75</b>	<b>63.4</b>	<b>82.55</b>	<b>254.93</b>	<b>2086.4</b>	<b>8.5</b>	<b>0.938</b>	<b>82.59</b>	<b>11.4</b>	<b>828.8</b>	<b>1142</b>	<b>266</b>	<b>17.77</b>



1 неделя/ 3. Среда

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Вес гот	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	158	Жаркое по-домашнему	0.25	25.97	9.06	25.64	293	0.028	0.34	32.2	6.5	34.05	332	64.3	3.98
2	12	Огурец (помидор) свежий в нарезке	0.06	0.72	0.09	2.34	12.6	0	0.018	9	0.18	20.7	37.8	12.6	0.54
3	535	Хлеб ржаной	0.07	4.69	0.84	23.38	121.3	0.35	0.058	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
4	426	Напиток Какао с молоком	0.2	4.2	4.8	7.05	87	0.03	0.06	1.95	0.15	180	135	21	0.09
		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		<b>Итого на завтрак</b>	<b>0.68</b>	<b>35.98</b>	<b>15.19</b>	<b>71.01</b>	<b>560.5</b>	<b>5.408</b>	<b>0.506</b>	<b>53.15</b>	<b>7.52</b>	<b>263</b>	<b>571.1</b>	<b>123.35</b>	<b>8.18</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	20	Салат Восторг	0.1	1.56	5.15	11.7	98.3	0	0.03	27.2	0.63	39.73	35.3	18.08	1.08
2	150	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	0.25	6.57	6.18	9.33	120	0.03	0.11	30.89	2.01	44.34	99.17	27.12	3.26
3	181	Печень по-строгановски	0.1	28.3	21.6	7.8	340	12.2	0.48	52.2	13.5	183.3	502.2	36.2	10.7
4	448	Рис отварной	0.15	3.81	6.1	38.6	228	0.03	0.03	0	0.85	32.73	82.28	28.67	0.76
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
7	394	Компот из свежих яблок	0.2	0.21	0.21	15.27	62	0	0.01	8.91	0.16	8.84	5.94	4.86	1.21
		<b>Итого на обед</b>	<b>0.87</b>	<b>45.26</b>	<b>40.04</b>	<b>110.5</b>	<b>990.11</b>	<b>13.01</b>	<b>0.78</b>	<b>119.2</b>	<b>18.19</b>	<b>336.19</b>	<b>845.19</b>	<b>143.38</b>	<b>19.88</b>
<b>ПОЛДНИК ДЛЯ ГПД</b>															
1	ТУ	Кисломолочный напиток в инд.упаковке	0.2	5.6	6.4	15.18	145	0.04	0.06	1.4	0.28	240.14	190	28	0.22
2	482	Булочка домашняя	0.05	3.73	6.6	30.44	197	0	0.06	0	0.51	9.1	34.94	6.67	0.48
		Фрукт	0.05	0.2	0.2	4.9	23.3	2.5	0.02	5	0.1	8	5.511	4.5	21,1,2
		<b>Итого на полдник</b>	<b>0.3</b>	<b>9.53</b>	<b>13.2</b>	<b>50.52</b>	<b>365.3</b>	<b>2.54</b>	<b>0.14</b>	<b>6.4</b>	<b>0.89</b>	<b>257.24</b>	<b>230.45</b>	<b>39.17</b>	<b>0.7</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1.85</b>	<b>90.77</b>	<b>68.43</b>	<b>232</b>	<b>1915.9</b>	<b>20.96</b>	<b>1.426</b>	<b>178.75</b>	<b>26.6</b>	<b>856.43</b>	<b>1646.7</b>	<b>305.9</b>	<b>28.76</b>



1 неделя/ 5. Пятница

№ п.	№ рецепта	Наименование	Вес гот.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	39	Салат Школьный	0.1	1.5	8.5	6.7	109	0	0.02	8	0.8	30.16	39	18.78	1.06
2	448	Рис отварной	0.15	3.81	6.1	38.6	228	0.03	0.03	0	0.85	32.73	82.28	28.67	0.76
3	153	Бифштекс рубленый	0.1	17.84	19.98	0.05	252.5	0.02	0.13	0	4.16	12.36	165.65	26.5	1.21
3	535	Хлеб ржаной	0.035	2.35	0.42	11.69	60.65	0.18	0.029	0	0.245	6.13	27.65	8.23	18.5
4	423	Кофейный напиток со сгущенным молоком	0.2	3	3.8	22.31	168	0.01	0.02	0.65	0.05	60.4	45	7	0.09
		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		<b>Итого на завтрак</b>	<b>0.685</b>	<b>28.9</b>	<b>39.2</b>	<b>91.95</b>	<b>864.75</b>	<b>5.24</b>	<b>0.259</b>	<b>18.65</b>	<b>6.305</b>	<b>157.78</b>	<b>370.58</b>	<b>98.18</b>	<b>23.82</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	66	Салат из тертой моркови с яблоком	0.1	0.81	8.5	7.68	110	0	0.03	9.36	4.5	32.2	32.08	22.75	1.26
2	127	Суп Крестьянский с крупой перловой и мясом	0.25	7	6.23	13.96	115	0.03	0.09	20.01	1.97	36.62	120.55	26.22	3.26
3	443	Картофельное пюре	0.15	3.89	6.72	26.46	187.2	0.03	0.18	31.14	2.02	83.4	116.04	41.39	1.68
4	151	Бефстроганов	0.1	17.55	12.4	5.68	205	0.07	0.12	2.46	0.04	39.81	203.5	30.9	1.94
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
1	433	Чай с сахаром	0.2	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86
		<b>Итого на обед</b>	<b>0.87</b>	<b>34.26</b>	<b>34.7</b>	<b>96.58</b>	<b>816.01</b>	<b>0.88</b>	<b>0.54</b>	<b>63.07</b>	<b>9.65</b>	<b>224.53</b>	<b>600.71</b>	<b>154.11</b>	<b>11.87</b>
<b>ПОЛДНИК ДЛЯ ГИД</b>															
1	ТУ	Кисломолочный напиток в инд.уаковке	0.2	5.6	6.4	15.18	145	0.04	0.06	1.4	0.28	240.14	190	28	0.22
2	482	Булочка домашняя	0.05	3.73	6.6	30.44	197	0	0.06	0	0.51	9.1	34.94	6.67	0.48
3		Фрукт	0.05	0.2	0.2	4.9	23.3	2.5	0.02	5	0.1	8	5.511	4.5	21,1,2
		<b>Итого на полдник</b>	<b>0.3</b>	<b>9.53</b>	<b>13.2</b>	<b>50.52</b>	<b>365.3</b>	<b>2.54</b>	<b>0.14</b>	<b>6.4</b>	<b>0.89</b>	<b>257.24</b>	<b>230.451</b>	<b>39.17</b>	<b>0.7</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1.855</b>	<b>72.69</b>	<b>87.1</b>	<b>239.05</b>	<b>2046.06</b>	<b>8.66</b>	<b>0.939</b>	<b>88.12</b>	<b>16.845</b>	<b>639.55</b>	<b>1201.74</b>	<b>291.46</b>	<b>36.39</b>



2 неделя/ 2. Вторник

№ п/№ рец	Наименование	Вес го	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	435	Горошек консервированный отварной	0.06	1.83	1.85	2.53	25.92	0.02	0.04	3.89	0.27	7.93	24.32	8.16	0.27
2	226	Котлета рыбная	0.1	13.6	9.86	16.92	212	0	0.11	0.96	2.02	60.6	186.7	34.08	1.17
3	443	Картофельное пюре	0.15	3.89	6.72	26.46	187.2	0.03	0.18	31.14	2.02	83.4	116	41.39	1.68
4	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.3	55.3	16.45	1.37
5	434	Чай с сахаром и лимоном	0.2	0.26	0.05	15.22	59	0	0	2.9	0.08	8.05	9.78	5.24	0.9
	535	Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		<b>Итого на завтрак</b>	<b>0.645</b>	<b>22.29</b>	<b>19.3</b>	<b>85.42</b>	<b>591.4</b>	<b>5.4</b>	<b>0.42</b>	<b>48.89</b>	<b>5.08</b>	<b>188</b>	<b>403.1</b>	<b>114.32</b>	<b>7.59</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	45	Салат из белокачанной капусты	0.1	1.5	5.04	9.42	87	0	0.01	38.8	0.36	51	27.22	14.78	0.37
2	122	Суп картофельный с мак. изделиями и мясом	0.25	4.86	6.35	20.78	169	0.01	0.06	1.89	0.37	13.8	30.7	8.47	0.51
3	155	Гуляш	0.1	16.15	7.02	4.79	147	0.02	0.1	3.12	0.09	16.9	178.6	25.65	8.85
4	448	Рис отварной	0.15	3.81	6.1	38.6	228	0.03	0.03	0	0.85	32.7	82.28	28.67	0.76
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.3	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
7	395	Компот из сухофруктов (шиповника)	0.2	0	0	9.98	104	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
		<b>Итого на обед</b>	<b>0.87</b>	<b>31.13</b>	<b>25.31</b>	<b>111.4</b>	<b>876.8</b>	<b>0.81</b>	<b>0.32</b>	<b>43.81</b>	<b>2.71</b>	<b>142</b>	<b>439.1</b>	<b>106.02</b>	<b>13.39</b>
<b>ПОЛДНИК ДЛЯ ГПД</b>															
1	ТУ	Кисломолочный напиток в инд.уаковке	0.2	5.6	6.4	15.18	145	0.04	0.06	1.4	0.28	240	190	28	0.22
2	482	Булочка домашняя	0.05	3.73	6.6	30.44	197	0	0.06	0	0.51	9.1	34.94	6.67	0.48
3		Фрукт	0.05	0.2	0.2	4.9	23.3	2.5	0.02	5	0.1	8	5.511	4.5	21,1,2
		<b>Итого на полдник</b>	<b>0.3</b>	<b>9.53</b>	<b>13.2</b>	<b>50.52</b>	<b>365.3</b>	<b>2.54</b>	<b>0.14</b>	<b>6.4</b>	<b>0.89</b>	<b>257</b>	<b>230.5</b>	<b>39.17</b>	<b>0.7</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1.815</b>	<b>62.95</b>	<b>57.81</b>	<b>247.3</b>	<b>1833</b>	<b>8.75</b>	<b>0.88</b>	<b>99.1</b>	<b>8.68</b>	<b>587</b>	<b>1073</b>	<b>259.51</b>	<b>21.68</b>





2 неделя/ 4. Четверг

№ п.	№ ре	Наименование	Вес гот.	Белки	Жиры	Углеводи	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	265	Макаронные изделия с сыром тертым	0.2	10.5	13	41.7	332	0.09	0.16	0.28	0.05	195	166.17	36.4	1.15
2	433	Чай с сахаром	0.2	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86
3	88	Бутерброд с маслом 0,04/0,01	0.05	2.8	11.4	18.8	183.6	0.06	0.05	0	0.56	9.36	32.9	11.9	0.74
4	209	Яйцо отварное	0.02	2.5	2	0	32	31	0	0	0	19.5	37.5	2	0.5
		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		<b>Итого на завтрак</b>	<b>0.57</b>	<b>16.4</b>	<b>26.85</b>	<b>88.11</b>	<b>651.2</b>	<b>36.15</b>	<b>0.24</b>	<b>10.38</b>	<b>0.89</b>	<b>245.11</b>	<b>255.81</b>	<b>63.7</b>	<b>5.45</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	12	Огурец (помидор)свежий в нарезке	0.06	0.72	0.09	2.34	12.6	0	0.018	9	0.18	20.7	37.8	12.6	0.54
2	118	Суп картофельный с горохом и мясом	0.25	5.48	4.74	19.74	146	0.02	0.23	15.25	1.08	43.84	109.42	40.3	2.02
3	445	Каша гречневая рассыпчатая	0.15	8.75	6.6	43.06	27	0.03	0.3	0	2.9	17.23	207.47	138.75	4.66
4	153	Бифштекс рубленный	0.1	17.84	19.98	0.05	252.5	0.02	0.13	0	4.16	12.36	165.65	26.5	1.21
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
7	395	Компот из сухофруктов (шиповника)	0.2	0	0	9.98	104	0	0	0	0	0.2	0	0	0.03
		<b>Итого на обед</b>	<b>0.83</b>	<b>37.6</b>	<b>32.21</b>	<b>102.96</b>	<b>683.91</b>	<b>0.82</b>	<b>0.798</b>	<b>24.25</b>	<b>9.36</b>	<b>121.58</b>	<b>640.64</b>	<b>246.6</b>	<b>11.33</b>
<b>ПОЛДНИК ДЛЯ ГИД</b>															
1	ТУ	Кисломолочный напиток в инд.уаковке	0.2	5.6	6.4	15.18	145	0.04	0.06	1.4	0.28	240.14	190	28	0.22
2	482	Булочка домашняя	0.05	3.73	6.6	30.44	197	0	0.06	0	0.51	9.1	34.94	6.67	0.48
3		Фрукт	0.05	0.2	0.2	4.9	23.3	2.5	0.02	5	0.1	8	5.511	4.5	21,1,2
		<b>Итого на полдник</b>	<b>0.3</b>	<b>9.53</b>	<b>13.2</b>	<b>50.52</b>	<b>365.3</b>	<b>2.54</b>	<b>0.14</b>	<b>6.4</b>	<b>0.89</b>	<b>257.24</b>	<b>230.451</b>	<b>39.17</b>	<b>0.7</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1.7</b>	<b>63.53</b>	<b>72.26</b>	<b>241.59</b>	<b>1700.41</b>	<b>39.51</b>	<b>1.178</b>	<b>41.03</b>	<b>11.14</b>	<b>623.93</b>	<b>1126.9</b>	<b>349.47</b>	<b>17.48</b>

2 неделя/ 5. Пятница

№ п/р	№ рецепта	Наименование	Вес гот.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	45	Салат из белокачанной капусты	0.1	1.5	5.04	9.42	87	0	0.01	38.8	0.36	50.97	27.22	14.78	0.37
2	168	Котлета домашняя	0.1	13	20.31	11.47	283	0.03	0.2	0.25	2.68	18	120.7	23.4	1.35
3	445	Каша гречневая рассыпчатая	0.15	8.75	6.6	43.06	27	0.03	0.3	0	2.9	17.23	207.47	138.75	4.66
4	423	Кофейный напиток со сгущенным молоком	0.2	3	3.8	22.31	168	0.01	0.02	0.65	0.05	60.4	45	7	0.09
	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
		Фрукт	0.1	0.4	0.4	12.6	46.6	5	0.03	10	0.2	16	11	9	2.2
		<b>Итого на завтрак</b>	<b>0.685</b>	<b>28.96</b>	<b>36.57</b>	<b>110.55</b>	<b>672.26</b>	<b>5.42</b>	<b>0.62</b>	<b>49.7</b>	<b>6.68</b>	<b>174.85</b>	<b>466.69</b>	<b>209.38</b>	<b>10.04</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	66	Салат из тертой моркови с яблоками	0.1	0.81	8.5	7.68	110	0	0.03	9.36	4.5	32.2	32.08	22.75	1.26
2	150	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	0.25	6.57	6.18	9.33	120	0.03	0.11	30.89	2.01	44.34	99.17	27.12	3.26
3	443	Картофельное пюре	0.15	3.89	6.72	26.46	187.2	0.03	0.18	31.14	2.02	83.4	116.04	41.39	1.68
4	226	Котлета рыбная	0.1	13.6	9.86	16.92	212	0	0.11	0.96	2.02	60.6	186.7	34.08	1.21
5	535	Хлеб ржаной	0.035	2.31	0.42	11.69	60.66	0.35	0.06	0	0.49	12.25	55.3	16.45	1.37
6		Хлеб пшеничный	0.035	2.5	0.38	16.1	81.15	0.4	0.06	0	0.55	15	65	12	1.5
7	433	Чай с сахаром	0.2	0.2	0.05	15.01	57	0	0	0.1	0.08	5.25	8.24	4.4	0.86
		<b>Итого на обед</b>	<b>0.87</b>	<b>29.88</b>	<b>32.11</b>	<b>103.19</b>	<b>828.01</b>	<b>0.81</b>	<b>0.55</b>	<b>72.45</b>	<b>11.67</b>	<b>253.04</b>	<b>562.53</b>	<b>158.19</b>	<b>11.14</b>
<b>ПОЛДНИК ДЛЯ ГПД</b>															
1	ТУ	Сок фруктовый в инд.упак	0.2	0.6	0.4	32.6	136.4	0	0.02	4	0.2	14	14	8	2.8
2	482	Булочка домашняя	0.1	7.46	13.2	60.88	394	0	0.12	0	1.02	18.2	69.88	13.34	0.96
3															
		<b>Итого на полдник</b>	<b>0.3</b>	<b>8.06</b>	<b>13.6</b>	<b>93.48</b>	<b>530.4</b>	<b>0</b>	<b>0.14</b>	<b>4</b>	<b>1.22</b>	<b>32.2</b>	<b>83.88</b>	<b>21.34</b>	<b>3.76</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1.855</b>	<b>66.9</b>	<b>82.28</b>	<b>307.22</b>	<b>2030.67</b>	<b>6.23</b>	<b>1.31</b>	<b>126.2</b>	<b>19.57</b>	<b>460.09</b>	<b>1113.1</b>	<b>388.91</b>	<b>24.94</b>

	вес	белки	жиры	углеводы	Ккал	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
за 10 дней	17.965	737.29	741.85	2649.45	20244.3	91.65	10.42	889.3	163.1	6422.1	11945.1	2982.07	247.83
ср.зн. За 1 день	1.79	73.73	74.19	264.95	2024	9.17	1.04	88.93	16.3	642.2	1194.5	298.2	24.78