

Анализ к меню

Перспективное меню-раскладка для I

Продукты питания	1 день											Перспективное меню-раскладка для I				
	Суп молочный гречневый	Чай с лимоном	Бут с мас.сыр	Сок фрукт.	Щи из капл. карт.	котлета рыбная	Картофельное пюре	Напиток из шиповника	Хлеб рж.пш	Какао с молоком	кондит.изд	суп молочный рисовый	чай с лимоном	бут.с мас.	суп гороховый	Банан
Выход	150	180/10/7	30/5/10	150	200	60	150	180	25/35	180	40	150	180/10/7	30/5	200	80
Хлеб пшеничный			30			11			25					30		
Хлеб ржаной									35							
Мясо говядина																
Куры																
Маргарин																
Масло сливочное	1.5		5			3		5				1.5		5		
Масло растительное					4										4	
Молоко сгущенное																
Молоко	105					15		23.7			110	105				
Кефир																
Ряженка																
Сметана																
Творог																
Яйцо																
Сыр твердый			10.6													
Мука																
Гречка	12															
Манка																
Крупа "Артек"																
Пшено																
Крупа перловая																
Рис												9				
Овсянка																
Горох, фасоль															16.2	
Макаронные изделия																
Рыба с/м						61										
Крахмал																
Какао										2						
Кофейный напиток																
Печенье											40					
Повидло																
Соль	0.23					0.2		1				0.23			1.2	
Сахар	1.2	10						10		10		1.2	10			
Чай		0.3											0.3			
Лавровый лист																
Дрожжи																
Томатная паста					0.8											
Картофель					32			171							53.4	
Капуста					50											
Огурец конс.																
Морковь						12.6									12.8	

Лук					9.6								9.6
Свекла													
Икра кабачковая													
Горошек зеленый													
помидоры свежие													
огурцы свежие													
Кабачки													
Соки				150									
Ванильный сахар													
Сухофрукты													
Изюм													
Сухари панировочные													
Лимон										8			
Бананы													133.6
Яблоки													
Шиповник								18					
Кислота лимонная													

6	12										9.6	16						
22.6																		
17.5											42							
										150								
		18																2.5
						2.8												
										8								
																		41
																		0.18
		0.15																

4 день														суп молочный с гречкой	чай с ЛИМОНОМ	бургер с маслом	СОК
каша жидкая молоч.пшеничная	бутерброд с маслом	кофейный напиток с молоком	Яблоко	овощи по сезону	борщ с картоф.	макароны отв с маслом	Щицель	чай с сахаром	пшенибород	икра кабачко	омлет натур.	чай с сахаром	хлеб пшенич.	150	180/10/7	30/5	150
150/5/5	30/5	180	80	40	200/5	130/4	60	180/10	25/35	50	80/5	180/10	20				
	30						11		25				20			30	
							44.5		35								
5	5					4	4				4			1.5		5	
126		90										23		105			
						5											
											60						
														12			
30																	
						45.5											
		2.5															
0.2					0.16	1.3	0.3				0.4			0.09			
5		10			2			10				10		1.2	10		
								0.3				0.3			0.3		
					2.4		2										
					21.4												
					20												
					12.6		19										

5 день							6 день											
салат из капусты	Суп-лапша	глица тушенная с овощами	Компот из яблок	хлепш\бород	кондитерское изделие	чай с сахаром	Суп молочный с макар.изделиями	Чай с лимоном	бут с мас	сок фруктовый	салат из отвар.свеклы	суп гороховый	рыба туш с ов	поре картоф.	компот из сухофруктов	хл пш\бород	булочка веснушка	
40	200	180	180	25\35	40	180/10	150	180/10/7	30\5	150	40	200	50\50	150	180	25\35	50	
				25					30							25		
				35												35		
		89															3.2	
							1.5		5					5				
2	4										2.4	4	5					
							105							23.7				
		7.5																
	4																1	
	15	2															35.7	
						40												
0.06	0.4	0.2					0.23				0.06	0.15	0.5	1			0.36	
2			18			10	1.2	10							12		3.5	
						0.3		0.3									0.3	
													2.5					
39.4		103										53.4		171				
5		40										12.8	35					

	9.6	22								9.6	13				
									48.6						
		8													
									150						
													18		
														1.8	
								8							
			41												
			0.18										0.18		

7 день												8					
коф. напиток	каша молочная манная	чай с лимоном	бут с мас	банан	салат из помидоров	плов из птицы	суп картоф с макар издел	компот из яблок	хлеб ржанойпш	запек.из твор	какао с молок	каша жидкая молоч рисовая	бутерброд с маслом сыром	напиток с молоком	яблоко	салат из свеклы	рассольник
180	150/5/5	180/10/7	30/5	80	40	140	200	180	25/35	70	180	150/5/5	30/5/10	180	80	40	200
			30						25				30				
									35								
						118											
	5		5			6				2.8		5	5				
					2.4		2									2.4	4
90	122											132		90			
										65.7							
										2.8							
													10.6				
	33																
										4.2							
																	4
						35						23					
									8								
2.5															2.5		
	0.2				0.06	0.6	0.15			0.14		0.2				0.6	0.2
10	5	10							18	5.6	10	5		10			
		0.3															
						2.8											
							80										80
																	21.8
						16	10										10

8 день						9 день												
котлета рыбная	картофельное пюре	чай с сахаром	хлеб ржаной/пшенич.	ватрушка	ряженка	Суп молоч. с овсяной крупой	бутерброд с маслом	чай с лимоном	сок фруктовый	огурец свежий	борщ со смет	тефтеля мясная в см.	каша греч	компот из яблок	печенье	молоко	хлеб пшеничный (на обед)	Хлеб ржаной (на обед)
60	150	180/10	25/35	50	150	150	30/5	180/10/7	150	40	200/5	80/80	150	180	40	150	25	35
12			25				30										25	
			35															35
												51.5						
				1.2														
3.5	5					1.5	5					6	5					
				0.18							4							
17	23.7					105										159		
					155													
											5	20						
				2.4														
				27.7								11						
												37.5						
												7						
						9												
61																		
																40		
				23.5														
4	1			0.4		0.23					0.16	1						
			10	1.4		1.2		10			2			18				
			0.3					0.3										
				0.2														
											2.4							
	171										21.4							
											20							
											12.6							

10 день													ИТОГО	цена	сумма		норма	Факт
суп молочный с макаронами	чай с сахаром	маслом и сыром	яблоко	икра кабач	суп рисовый	котлета мясная	каша пшеничная	кисель из шип	хлеб ржанойпшен	драчена	Хлеб пшеничный	чай с сахаром	фактически	сентябрь 2019	по меню		9 ч	
150	180/10	30\5\10	80	50	200	60	150	180	20\35	65	20	180/10					За 10 дней	
		30				11			20		20		641.0	25.00	16.03		600	641.0
									35				350.0	28.33	9.92		375	350.0
						44.5							266.0	430.00	114.38		450	266.0
													207.0	144.00	29.81		200	207.0
													5.6	135.00	0.76			
1.5		5				4	5			8			156.6	517.00	80.96		157	156.6
					2								51.0	85.00	4.33		82	56.6
													0.0	150.00			0	0
105										15			2063.1	52.50	108.31			
													155.0	59.40			3370	2373.1
													155.0	88.00	13.64			
										6			51.0	141.75	7.23		80	51.0
													150.4	206.80	31.10		300	150.4
										48			129.2	5.70	0.74		180	129.2
		10.6											31.8	490.00	15.58		48	31.8
										4			125.9	25.00	3.15		217	125.9
													61.5	40.00	2.46			
													41.4	38.00	1.57			
							37.5						37.5	30.00	1.13			
													34.0	73.00	2.48		320	318.8
													4.0	3027.00	12.11			
					8								90.0	62.00	5.58			
													18.0	46.00	0.83			
													32.4	28.00	0.91			
12													77.5	50.00	3.88		90	77.5
													205.0	240.00	49.20		290	205.0
									9				9.0	100.00	0.90		22	9.0
													4.0	550.00	2.20		4.5	4.0
													7.5	480.00	3.60		9	7.5
													120.0	100.00	12.00		150	120.0
													23.5	110.00	2.59		0	0
0.09						0.3	0.37			0.5			20.0	16.00	0.32		45	20.0
1.2	10							21.6				10	355.6	40.00	14.22		350	355.6
	0.3											0.3	3.9	680.00	2.65		4.5	3.9
															0.00			
													0.7	300.00	0.21		3.7	0.7
													13.9	150.00	2.09			
					80		210						1482.6	29.00	43.00		1610	1482.6
													250.4	23.00	5.76			
													21.8	55.00	1.20		2437	1197.4
					10								218.4	40.00	8.74			

% выпол.	
106.8	
93.3	
59.1	
103.5	
99.7	
69.0	
70.4	
63.8	
50.1	
71.8	
66.3	
58.0	
99.6	
86.1	
70.7	
40.9	
88.9	
83.3	
80.0	
44.4	
101.6	
86.7	
18.9	
92.1	
49.1	

100.0	
81.6	
88.0	
2123.85	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день Понедельник	Завтрак							
	Суп молочный с крупой (манка)	150	3.61	3.81	12.62	99.3	0.68	94
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0.07	0.01	7.10	29	1.42	393
	Бутерброд с маслом	24	1.47	4.53	8.77	82	0.00	1
	Итого завтрак:		5.15	8.35	28.49	209.90	2.10	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130	0.65	0.00	13.13	55.17	2.60	399
	Банан/Яблоко	80	1.20	0.4	16.80	76.0	8.00	368
	Обед							
	Салат из капусты	40	0.56	2.03	3.61	34.96	12.98	20
	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1.60	1.68	10.28	62.70	4.95	80
	Котлеты рубленые из птицы	60	9.43	9.65	9.98	164	0.5	305
	Каша вязкая гречневая	100/3	3.09	3.22	17.11	109.98	0	168
	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.20	1.29	372
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.7	0.00	ПР
	Хлеб пшенично-ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	Итого обед:		19.09	17.39	81.98	565.44	19.72	
	Полдник							
	Запеканка из творога	70	12.43	8.47	22.30	178.0	0.00	237
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	1	397
Итого полдник:		15.58	11.19	35.26	267.00	1.20		
Итого за день:		41.02	37.33	162.53	1118.34	31.02		
2-й день Вторник	Завтрак							
	Суп молочный с рисовой крупой	150	3.61	3.81	12.62	99.3	0.68	94
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	7.00	28	0.02	392
	Бутерброд с маслом	24	1.47	4.53	8.77	81.6	0	1
	Итого завтрак:		5.12	8.35	28.39	208.90	0.70	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130	0.65	0.00	13.13	55	2.60	399
	Банан/Яблоко	80	1.20	0.4	16.80	76.0	8.00	368
	Обед							
	Огурец консервированный	30	0.24	0.03	0.51	3	1.05	б/н
	Щи из свежей капусты	150	1.04	2.93	5.10	50.9	11.08	67
	Рыба тушеная с овощами	60	5.94	3.42	1.54	61.0	1.13	247
	Картофельное пюре	120	3.06	4.80	20.44	137.3	18.16	321
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.8	0	376
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.7	0	ПР
	Хлеб пшенично-ржаной	35	2.31	0.42	11.69	61	0.00	ПР
	Итого обед:		14.90	11.89	71.50	457.55	31.72	
	Полдник							
	Булочка творожная	50	6.54	3.03	24.79	153.0	0.09	483
	Кефир, йогурт	150	4.35	3.75	6.30	76.00	1.05	401
Итого полдник:		10.89	6.78	31.09	229.00	1.14		
Итого за день:		32.11	27.42	147.78	971.45	41.56		

3-й день Среда	Завтрак							
	Суп молочный с овсяной крупой	150	4.44	4.45	13.45	111.6	0.680	94
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	7.00	28	0.02	392
	Бутерброд с маслом	24	1.47	4.53	8.77	82	0.00	1
	Итого завтрак:		5.95	8.99	29.22	221.20	0.70	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130	0.54	0.36	29.34	123	3.60	399
	Кондитерское изделие	30	8.04	9.1	86.50	459.6	0.00	б/н
	Обед							
	Икра кабачковая (пром. произ-ва)	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0	ПР
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1.18	1.64	8.75	54.45	4.95	80
	Макаронные изделия отварные с маслом	113	4.14	3.17	19.38	124.7	0.00	205
	Шницель	60	8.93	6.74	8.97	132.00	0.00	282
	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.20	1.29	372
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.7	0	ПР
	Хлеб пшенично-ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	Итого обед:		19.11	14.71	81.06	539.72	6.24	
	Полдник							
	Бутерброд с маслом и сыром	32	3.36	4.89	10.35	99	0.07	3
	Молоко кипяченое	150	4.85	4.08	7.58	85.0	2.05	400
Итого полдник:		8.21	8.97	17.93	183.84	2.12		
Итого за день:		41.85	42.09	244.05	1527.36	12.66		
Завтрак								
4-й день Четверг	Суп молочный с макарон. изделиями	150	4.31	3.91	14.13	108.90	1	93
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	0.07	0.01	7.10	29	1.42	393
	Бутерброд с маслом	24	1.47	4.53	8.77	81.6	0.00	1
	Итого завтрак:		5.85	8.45	30.00	219.50	2.10	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130	0.54	0.36	29.34	123.0	3.60	399
	Банан/Яблоко	80	1.20	0.40	16.80	76.0	8.00	368
	Обед							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	45	0.65	2.75	3.01	39.33	3.83	36
	Суп картофельный с горохом	150	3.29	3.16	9.79	80.85	3.49	81
	Шницель рыбный натуральный	60	8.98	2.68	5.64	83.00	1.83	258
	Картофельное пюре	120	3.06	4.80	20.44	137.3	18.16	321
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.80	0.30	376
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.70	0	ПР
	Хлеб пшенично-ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	Итого обед:		20.6	14.10	82.79	545.83	27.61	
	Полдник							
	Омлет Драчена	60	6.42	8.77	3.96	120.00	0.21	228
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	60	0.00	ПР
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
Итого полдник:		10.74	11.04	25.99	249.70	1.19		
Итого за день:		38.39	33.99	155.58	1091.03	38.90		
Завтрак								

5-й день Пятница	Каша молочная рисовая	150/5/5	2.12	3.89	26.86	151.0	0.00	185
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Бутерброд с маслом	24	1.47	4.53	8.77	82	0.00	1
	Итого завтрак:		3.63	8.43	42.62	260.60	0.02	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130	0.54	0.36	29.34	123	3.60	399
	Банан/Яблоко	80	1.20	0.4	16.80	76.0	8.00	368
	Обед							
	Борщ со сметаной	150	1.09	2.95	7.65	61.50	6.17	57
	Гуляш из отварного мяса	100	12.84	10.30	3.30	157.0	0.50	277
	Каша вязкая пшеничная	100/3	2.70	2.7	19.84	114.61	0.00	168
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.7	0	ПР
	Хлеб пшенично-ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	Итого обед:		20.96	16.65	60.87	481.71	6.69	
	Полдник							
	Булочка "Ватрушка"	35	4.61	2.74	14.59	101.00	0.02	458
	Кефир, йогурт	150	4.35	3.75	6.30	76.00	1.05	401
Итого полдник:		8.96	6.49	20.89	177.00	1.07		
Итого за день:		34.75	31.97	141.18	995.31	15.78		
Завтрак								
6-й день Понедельник	Суп молочный с крупой (манка)	150	3.61	3.81	12.62	99	0.68	94
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Бутерброд с маслом	24	1.47	4.53	8.77	82	0.00	1
	Итого завтрак:		5.12	8.35	28.38	208.90	0.70	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130	0.54	0.36	29.34	123	3.60	399
	Банан/Яблоко	80	1.20	0.4	16.80	76.0	8.00	368
	Обед							
	Салат из капусты	40	0.56	2.03	3.61	34.96	12.98	20
	Суп картофельный с горохом	150	3.29	3.16	9.79	80.85	3.49	81
	Картофель отварной	105	2.05	3.96	16.12	108	14.70	125
	Шницель	60	8.93	6.74	8.97	132.00	0.00	282
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.80	0.30	376
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.7	0	ПР
	Хлеб пшенично-ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	Итого обед:		19.45	16.60	82.40	561.21	31.47	
	Полдник							
	Запеканка из творога	70	12.43	8.47	22.30	178.00	0.00	237
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.20	397
Итого полдник:		15.58	11.19	35.26	267.00	1.20		
Итого за день:		41.89	36.90	192.18	1236.11	44.97		

7-й день Вторник	Завтрак							
	Каша молочная пшеничная	150/5/5	3.46	4.57	24.70	154.0	0.00	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
	Бутерброд с маслом	24	1.47	4.53	8.77	82	0.00	1
	Итого завтрак:		7.27	11.10	44.10	305.60	0.98	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130	0.54	0.36	29.34	123	3.60	399
	Банан/Яблоко	80	1.20	0.4	16.80	76.0	8.00	368
	Обед							
	Огурец консервированный	30	0.24	0.03	0.51	3.00	1.05	б/н
	Суп-лапша домашняя	150	1.33	3.04	7.15	61.35	0.30	86
	Плов из птицы	100	10	9.20	16.73	190	0.26	304
	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.20	1.29	372
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.7	0	ПР
	Хлеб пшенично-ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	Итого обед:		15.98	13.08	65.39	448.15	2.90	
	Полдник							
	Бутерброд с маслом и сыром	32	3.36	4.89	10.35	99	0.07	3
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Итого полдник:		3.40	4.9	17.34	126.8	0.09	
Итого за день:		27.85	29.48	143.63	956.59	11.97		
8-й день Среда	Завтрак							
	Суп молочный с крупой (овсянка)	150	4.44	4.45	13.45	111.6	0.68	94
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70	0.98	395
	Бутерброд с маслом	24	1.47	4.53	8.77	82	0.00	1
	Итого завтрак:		8.25	10.98	32.85	263.20	1.66	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130	0.54	0.36	29.34	123	3.60	399
	Банан/Яблоко	80	1.20	0.4	16.80	76.0	8.00	368
	Обед							
	Салат из свеклы	40	0.57	2.44	3.34	37.56	3.80	33
	Рассольник Ленинградский	150	1.26	3.07	9.95	72.5	4.52	76
	Шницель рыбный натуральный	60	8.98	2.68	5.64	83.00	1.83	258
	Картофельное пюре	120	3.06	4.80	20.44	137.25	18.16	321
	Кисель из повидла	150	0.06	0.01	16.70	67	0.05	383
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.7	0.00	ПР
	Хлеб пшенично-ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0.00	ПР
	Итого обед:		18.22	13.69	79.16	518.01	28.36	
	Полдник							
	Икра кабачковая (пром. произ-ва)	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0.00	ПР
	Омлет натуральный	60	5.29	10.18	1.01	117.00	0.09	215
Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02	392	
Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	60	0.08	ПР	
Итого полдник:		7.76	12.81	22.36	239.50	0.19		
Итого за день:		35.43	37.88	151.17	1096.71	38.21		

9-й день Четверг	Завтрак							
	Суп молочный с ячневой крупой	150	3.61	3.81	12.62	99.3	0.68	94
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Бутерброд с маслом	24	1.47	4.53	8.77	82	0.00	1
	Итого завтрак:		5.12	8.35	28.38	208.90	0.7	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	130	0.54	0.36	29.34	123	3.60	399
	Банан/Яблоко	80	1.20	0	16.80	76.0	8.00	368
	Обед							
	Огурец консервированный	30	0.24	0.03	0.51	3.00	1.05	б/н
	Борщ со сметаной	150	1.09	2.95	7.65	61.50	6.17	57
	Макаронные изделия отварные с маслом	113	4.14	3.17	19.34	124.67	0.00	205
	Шницель	60	8.93	6.74	8.97	132.00	0.00	282
	Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02	392
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.7	0	ПР
	Хлеб пшенично-ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	Итого обед:		18.73	14	66.55	469.77	7.24	
	Полдник							
	Кондитерское изделие	30	8.04	9.1	86.50	459.6	0.00	б/н
Кефир, йогурт	150	4.35	3.75	6.30	76.00	1.05	401	
Итого полдник:		12.39	12.81	92.80	535.60	1.05		
Итого за день:		37.44	35.15	204.53	1290.27	16.99		
Завтрак								
Суп молочный с овсяной крупой	150	4.44	4.45	13.45	111.6	0.68	94	
Чай с сахаром	150/6	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392	
Бутерброд с маслом	24	1.47	4.53	8.77	82	0.00	1	
Итого завтрак:		5.95	8.99	29.21	221.20	0.70		
2-й завтрак								
Сок фруктовый	130	0.54	0.36	29.34	123	3.60	399	
Кондитерское изделие	30	8.04	9.1	86.50	459.6	0.00	б/н	
Обед								
Винегрет овощной	45	0.61	2.78	3.80	42.66	4.61	45	
Суп с пшенной крупой	150	1.31	1.71	8.58	54.9	4.95	80	
Каша рассыпчатая с овощами	120	3.20	2.60	31.90	164.00	0.50	166	
Шницель рыбный натуральный	60	8.98	2.68	5.64	83.00	1.83	258	
Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1	372	
Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.7	0	ПР	
Хлеб пшенично-ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР	
Итого обед:		18.51	10.58	90.92	538.36	13.18		
Полдник								
Булочка "Веснушка"	50	3.90	3.06	26.93	151.0	0.00	473	
Кефир, йогурт	150	4.35	3.75	6.30	76	1.05	401	
Итого полдник:		8.25	6.81	33.23	227.00	1.05		
Итого за день:		40.75	35.44	239.86	1446.16	14.93		
ИТОГО:		371.48	347.65	1782.49	11729.33	266.99		
10 день Пятница								