

МЕНЮ ЛЕТНЕЕ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Расход сырья, 1 п		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
		Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	B1	B2	C	Ca
1-й день												
Завтрак												
Каша манная	200											
молоко		200	200	4,2	4,8	7,05	87,00	0,075	0,285	1,5	180	0,3
Масло сливочное		3	3	0,02	4,95	0,054	44,88	0,009	0,0072	-	0,72	0,012
манка		20	20	2,26	0,14	14,66	65,20	0,028	0,008	-	4,0	0,192
сахар		5	5	-	-	4,99	18,70	-	-	-	-	-
				6,5	9,89	26,75	215,78	0,112	0,3002	1,5	184,72	0,504
Какао с молоком	200											
какао-порошок		0.6	0.6	-	--							
сахар		13	13	-	-	12,97	48,62					
молоко		200	200	2,8	3,2	4,7	58,0	0,05	0,15	1,0	120	0,20
				2,8	3,2	17,67	106,62	0,05	0,15	1,0	120	0,20
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	60											
Хлеб пшеничный		40	40	3.32	0.52	19.24	90.86	0,108	0,02		8	0,792
Масло сливочное		8	8	0,06	8,25	0,09	74,80	0,015	0,012		1,2	0,02
сыр		10	9	2,09	2,36	0,20	31,30	0,009	0,017		100	0,12
				6,3	11,26	24,34	219,60	0,159	0,084		111,2	1,13
Всего в 1-й завтрак				15,6	24,35	68,76	542,0	0,321	0,5342	2,5	415,92	1,834
2-й завтрак												
Фрукт (апельсин)	150	135										
Всего во 2-й завтрак				2,22	3,0	54.69	246.70	0,054	0,015	15,0	17,2	1,33
Обед												
Помидор свежий	60											
		60	60	0,57	3.0	2,54	39.21	0,02	0,027	3.66	26.8	0,44
Борщ на мясном бульоне со сметаной	250											
капуста		40	32	0.56	1.72	8.96	6.8	0.008	0.02		0.03	0.01
свекла		30	30	5,8	0,15		25,0	0,045	0,08		12,5	0,325
картофель		100	70	2,1		20,7	87,15	0,18	0,105	11,25	15	1,35

лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,002	0,003	0,84	13,0	0,08
морковь		10	8	0,10		0,56	2,64	0,006	0,007	0,5	5,1	0,07
Томатный соус		5	5	0,18	0,59	3,15	0,0015		0,002		0,06	0,01
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4	0,0075	0,006		0,6	0,01
сметана		10	10	0,22	2,0	20	30,6		0,008		0,06	
				8,18	4,28	22,17	156,06	0,2405	0,201	12,59	46,2	1,835
Каша гречневая	150											
Крупа гречневая		45	44,1	5,67	1,17	30,6	148,05	0,194	0,09		9,0	2,99
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4	0,0075	0,006		0,6	0,01
				5,7	5,3	30,65	185,45	0,2015	0,096		9,6	3,0
Шницель мясной	70											
Мясо говядина		80	67,0	8,9	3,3	-	67,0	0,09	0,16		25,0	0,65
Хлеб пшеничный		10	10	0,83	0,13	4,81	22,7	0,027	0,005		5,2	0,198
лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,002	0,003	0,84	13,0	0,08
Масло растительное		5	5		4,99		44,95					
мука		5	5	0,53	0,07	3,66	16,45	0,009	0,0065		1,45	0,1
Яйцо 1/6		8	6,8	1,02	0,92	0,56	12,50	0,006	0,035		4,4	0,2
молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29,0	0,025	0,075	5,0	60,0	0,10
				12,83	7,71	12,24	176,47	0,159	0,284	5,84	109,05	1,328
Компот из сухофруктов	200											
сухофрукты		15	15	0,19		7,74	32,83	0,003	0,0011	2,52	1,38	0,033
сахар		12	12			11,98	44,88					
				0,19		19,72	77,71	0,003	0,0011	2,52	1,38	0,033
Хлеб ржаной	50											
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,90	107,0	0,09	0,04		17,5	1,95
				2,35	0,35	24,90	107,0	0,09	0,04		17,5	1,95
Всего в обед				29,82	20,64	112,2	761,9	0,694	0,6386	24,61	210,53	8,577
Полдник												
Гренки	50											
Хлеб пшеничный		40	40	3,32	0,52	19,24	90,86	0,108	0,2		5,2	0,198
сахар		3	3			3,0	11,2					
Масло растительное		5	5		4,99		44,95					
молоко		70	70	1,96	2,24	3,29	40,6	0,025	0,075	5,0	60,0	0,10
Яйцо 1/4		12	10,2	1,26	1,14	0,08	15,8	0,006	0,035		4,4	0,2
				6,54	8,89	25,61	203,41	0,139	0,31	5,0	69,6	0,498
Винегрет	170											
картофель		55	38,5	0,77		7,59	31,96	0,066	0,0385	4,125	5,5	0,495

свёкла		30	24	0,42		0,54	11,52	0,006	0,012	2,4	6,6	0,33
морковь		30	24	0,30		1,68	7,92	0,018	0,021	1,5	15,3	0,21
Огурцы солёные		30	27,9	0,21		0,84	4,17	0,012	0,009	3,0	6,9	0,18
яблоко		30	25,5			0,03	3,7	0,003		0,1	0,04	0,04
Масло растительное		3	3	-	3,0	-	27,0					
зелень		2	2	0,06	0,01	0,12	0,8					
				1,94	3,01	14,74	99,6	0,129	0,0985	21,525	43,3	2,145
Чай с сахаром	200											
Чай- заварка		0,6	0,6									
сахар		13	13			12,97	48,62					
Всего в полдник				8,48	11,9	53,32	351,57	0,268	0,4085	26,525	112,9	2,643
Итого за 1-й день				60,3	64,82	296,04	1989,17	1,4144	1,7193	50,835	950,15	15,977
Завтрак												
Яйцо куриное сваренное вкрутую	40.8											
яйцо		48	40.8	6.10	5.52	0,34	75.36	0,0336	0,208	-	26.4	1.2
				6.10	5.52	0,34	75.36	0,0336	0,208	-	26.4	1.2
Салат витаминный с раст. маслом	140											
капуста		150	120	1,09		2,44	14,62	0,0318	0,0255	38,25	24,225	0,459
морковь		10	8	0,1		0,56	2,64	0,006	0,007	0,5	5,1	0,07
лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,002	0,003	0,84	13,0	0,08
сахар		3	3			3,0	11,2					
Масло растительное		3	3		2,3		26,97					
				2,35	2,3	10,87	78,28	0,0398	0,0355	39,59	42,325	0,609
Чай с молоком	200											
Чай- заварка		0,6	0,6									
сахар		13	13			12,97	48,62					
молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,0	0,05	0,15	1,0	120	0,20
				2,8	3,2	17,67	106,62	0,05	0,15	1,0	120	0,20
Хлеб пшеничный с маслом	50											
Хлеб пшеничный		40	40	4,15	0,65	24,05	113,50	0,135	0,025		10	0,99
Масло сливочное		8	8	0,06	8,25	0,09	74,80	0,015	0,012		1,2	0,02
				4,21	8,9	24,14	188,3	0,150	0,037		11,2	1,01
Всего в завтрак				14.63	19.79	48.21	426.86	0.2256	0.46	77.34	230.7	3.262
2-й завтрак												
Сок фруктовый	200											

сок		200	200	-	-	10.0	32.0	-	-	15.0	13.0	0.07
Хлеб пшеничный	20											
Хлеб пшеничный		20	20	1.66	0,26	9.62	45.40	0,022	0,01		4	0,396
Всего в 2-й завтрак				1.66	0.26	29.64	181.02	0,022	001	15.0	184.0	0.396
Обед												
Огурец свежий	60											
Огурец свежий		60	60	0,42		1.68	8,34	0,018	0,024	2.82	13.8	0,36
Суп рыбный	250											
рис		10	9,7	2,30	0,16	5,77	32,30	0,081	0,015		8,9	0,68
картофель		100	70	1,40		13,80	58,10	0,12	0,035	3,75	5,0	0,45
лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,002	0,003	0,84	13,0	0,08
морковь		10	8	0,1		0,56	2,64	0,006	0,007	0,5	5,1	0,07
Консервы «лосось»		30	23,5	4,45	1,55		33,5	0,035	0,075		8,5	0,8
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4	0,0075	0,006		0,6	0,01
				8,43	5,89	21,04	167,81	0,2515	0,176		46,1	2,54
Макароньы отварные	150											
макароньы		45	45	4.68	0.41	33.84	149.4	0,0765	0,018		3,6	0,459
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4	0,0075	0,006		0,6	0,01
				4.71	4.54	33.89	186.8	0,084	0,024		9.15	0.721
Тефтели говяжьи с соусом	70											
говядина		80	60	11.6	0.30		50.0	0,09	0,16		25.0	0,65
яйцо		8	6,8	1,02	0,92	0,56	12,50	0,006	0,035		4,4	0,2
молоко		50	50	1.4	1.6	2.35	29.0	0,025	0,075	0,5	60.0	0,10
лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,002	0,003	0,84	13,0	0,08
мука		5	5	0,53	0,07	3,66	16,45	0,009	0,0065		1,45	0,1
Хлеб		10	10	0.04	0.07	20	23.8	0.06	0.045		0.05	0.03
Растительное масло		5	5		4,99		44,95					
Томатная паста		5	5	0,18		0,59	3,15	0,0025	0,0015	1,3	1,0	0,115
				15.53	8.01	12.24	179.47	0.159	0.2845	1.34	105.85	1,328
Компот из сухофруктов	200											
яблоко		15	15	0,19		7,74	32,83	0,003	0,0011	2,52	1,38	0,033
сахар		12	12			11,98	44.88					
				0,19		19,72	77,71	0,003	0,0011	2,52	1,38	0,033
Хлеб ржаной	50											
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,90	107,0	0,09	0,04		17,5	1,95
				2,35	0,35	24,90	107,0	0,09	0,04		17,5	1,95
Всего в обед				31.78	21.79	114.33	758.0	0,6075	0.5526	16.36	206.36	7.012

Итого в завтрак				15,9	20,68	71,18	558,7	0,344	0,5222	2,5	414,72	2,543
2-й Завтрак												
Какао с молоком	200											
какао		0.6	0.6	-	-							
молоко		200	200		2.8	3.2	4.7	0.8	0.04	80	3.6	
сахар		13	13			12.97	48.62					
Печенье		20	20	1.48	2,0	15.24	81.20	0,016	0,01		2.8	0,42
Всего во 2-й завтрак				1.48	2,0	25.24	113.20	0,86	0,05	80.0	38.8	1,22
Обед												
Помидор свежий	60											
Помидор свежий		60	60	0,75	2.3	7,2	57.97	0,045	0,0525	3,75	38,25	0,525
Суп рисовый с курицей	250											
рис		10	10	0,93	0,11	7,37	32,40	0,03	0,01		4,1	0,21
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4	0,0075	0,006		0,6	0,01
курица		50	23,5	4,45	1,55		33,5	0,035	0,075		8,5	0,8
картофель		100	70	1,4		13,8	58,1	0,12	0,07	7,5	10,0	0,90
лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,002	0,003	0,84	13,0	0,08
морковь		10	8	0,1		0,56	2,64	0,006	0,007	0,5	5,1	0,07
Томатный соус		5	5	0,11	1,0	0,15	10,2		0,0025		3,225	0,005
				7,32	6,84	23,06	179,86	0,208	0,1835	10,015	50,025	2,35
Овощи тушеные с мясом												
капуста		210	168	2,94		9,03	47,04	0,105	0,084	100,0	79,8	1,26
лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,002	0,003	0,84	13,0	0,08
морковь		20	18	0,1		0,56	2,64	0,006	0,007	0,5	5,1	0,07
Томатный соус		5	5	0,18		0,59	3,15	0,0015	0,0015	1,3	1,0	0,115
Масло сливочное		5	5	0,03	4,18	0,05	37,4	0,0075	0,006		0,6	0,01
мясо		50	40	11.9	0	0.72	9.03	0,123	0,1015	102,64	99,5	1,535
				13,6	15,52	0,96	159,6	0,15	0,096		4,2	1,14
				6,6	15,52	0,96	159,6	0,15	0,096		4,2	1,14
Хлеб ржаной	50											
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,90	107,0	0,09	0,04		17,5	1,95
				2,35	0,35	24,90	107,0	0,09	0,04		17,5	1,95
Кисель	200											
Кисель- концентрат		20	20			21,85	87,5				5,6	0,3
сахар		10	10			9,98	37,40					
						31,83	124,9				5,6	0,3

Фрукт (яблоко)	150	150	135										
Всего во 2 завтрак				0,45		15.3	62.1		0,024	0,05	80.0	38.8	0.050
Обед													
Огурец свежий	60												
Огурец свежий		60	60	0,33	4,99	2,6	56,44		0,038	0,027	15,84	21,4	0,62
Суп крестьянский с курицей	250												
капуста		80	64	1,12		3,44	17,92		0,04	0,032	40	30,4	0,48
картофель		80	56	1,12		11,04	46,48		0,096	0,056	6,0	8,0	0,72
лук		10	9	0,15		0,86	3,87		0,002	0,003	0,84	13,0	0,08
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		0,0075	0,006		0,6	0,01
морковь		10	8	0,1		0,56	2,64		0,006	0,007	0,5	5,1	0,07
курица		50	23,5	4,45	1,55		33,5		0,035	0,075		8,5	0,8
пшено		5	4,9	1,2	0,3	6,34	33,4			0,004			0,27
				3,27	5,48	21,56	146,79		0,1515	0,1105	47,34	60,325	1,635
Картофельное пюре	150												
картофель		250	175	3,5		34,5	145,25		0,3	0,175	18,75	25,0	2,25
молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29,0		0,025	0,075	0,5	60,0	0,10
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4		0,0075	0,006		0,6	0,01
				4,93	5,78	36,9	211,65		0,3325	0,256	19,25	85,6	2,36
Рыбная котлета	70												
рыба		100	78	11,6	0,30		50,0		0,09	0,16		25,0	0,65
Хлеб пшеничный		10	10	0,83	0,13	4,81	22,7		0,027	0,005		5,2	0,198
яйцо		8	6,8	1,02	0,92	0,56	12,50		0,006	0,035		4,4	0,2
молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29,0		0,025	0,075	0,5	60,0	0,10
лук		15	9	0,15		0,86	3,87		0,002	0,003	0,84	13,0	0,08
мука		5	5	0,53	0,07	3,66	16,45		0,009	0,0065		1,45	0,1
Растительное масло		5	5		4,99		44,95						
				15,82	8,01	14,13	187,99		0,1636		1,76	112,93	1,408
Хлеб ржаной	50												
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,90	107,0		0,09	0,04		17,5	1,95
				2,35	0,35	24,90	107,0		0,09	0,04		17,5	1,95
Компот из лимона	200												
лимон		20	18	0,1	0,01	0,6	6,6		0,003	0,011	2,52	1,38	0,033
сахар		13	13			12,97	48,62						
				0,1	0,01	13,57	55,22		0,003	0,011	2,52	1,38	0,033

Всего за обед				31.52	29.43	120.99	850.61		0,8506	1.0071	85.69	477.755	8,273
Полдник													
Сдоба по домашнему	60												
мука		55	55	5,83	7,15	40,26	180,45		0,099	0,0715		15,95	1,1
молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29,0		0,025	0,075	0,5	60,0	0,10
Яйцо 1/4		10,2	10,2	1,26	1,14	0,08	15,8		0,0084	0,052		6,6	0,3
повидло		20	20									60	0,184
сахар		5	5			4,99	18,7						
Масло растительное		3	3		2,3		26,97						
дрожжи		3	3	0,38	0,01	0,25	2,55		0,15	0,12			
				8,87	12,2	47,93	273,47		0,3824	0,3185	0,5	142,55	1,684
Йогурт	100												
Йогурт		100	100	5.4	310.4	22	154						
									0.013			0.03	0.9
Итого за 4- й день				79.47	85.36	295.10	2081.84		1,5148	2.6168	97.99	1129.475	16.308

Завтрак													
Лапшеник с творогом	180												
Макаронны		35	35	4,66	0,74	23,8	128		0,0595	0,014		6,65	0,553
творог		125	125	20,88	11,25	2,5	198,8			0,625		187,5	0,575
яйцо		12	12	1,26	1,14	0,08	15,8		0,0084	0,052		6,6	0,3
сахар		5	5			4,99	18,7						
Масло растительное		3	3		2,3		26,97						
молоко		50	50	2,8	3,2	4,7	58,0		0,05	0,15	1,0	120,0	0,20
Масло сливочное		3	3	0,04	0,95	0,054	44,88		0,009	0,0072		0,72	0,012
				20,8	16,7	21,5	320,0		0,1269	0,8482	1,0	321,47	1,64
Чай	200												
Чай- заварка		0,6	0,6										
сахар		15	15			12,97	48,62						
						12,97	48,62						
Хлеб пшеничный с маслом	50												
Хлеб пшеничный		40	40	4,15	0,65	24,05	113,50		0,135	0,025		10	0,99
Масло сливочное		8	8	0,06	8,25	0,09	74,80		0,015	0,012		1,2	0,02

				4,21	8,9	24,14	188,3	0,150	0,037		11,2	1,01
Всего в завтрак				25,01	25,6	58,61	720,9	0,2769	0,8852	1,0	332,67	2,65

2 й завтрак

Сок фруктовый	200											
Сок фруктовый		200	200	-	-	10,0	32,0			15,0	13,0	0,7
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,40	0,022	0,01		4	0,396
Всего во 2-й завтрак				1,66	0,26	19,62	77,40	0,022	0,01	15,0	17,2	1,096

Обед

Помидор свежий	60											
Помидор свежий		60	60	0,17	3,04	5,76	51,88	0,0315	0,036	3,18	25,35	0,645
Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250											
капуста		80	64	1,12		3,44	17,92	0,04	0,032	40	30,4	0,48
картофель		100	70	1,40		13,80	58,10	0,12	0,07	7,5	10,0	0,90
лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,002	0,003	0,84	13,0	0,08
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4	0,0075	0,006		0,6	0,01
морковь		10	8	0,1		0,56	2,64	0,006	0,007	0,5	5,1	0,07
курица		50	23,5	4,45	1,55		33,5	0,035	0,075		8,5	0,8
сметана		5	5	0,32	3,0	0,45	30,6		0,0075		17,2	0,0015
Томатный соус		5	5	0,18		0,59	3,15	0,0025	0,0015	1,3	1,0	0,115
				7,75	8,68	17,75	187,18	0,213	0,202	50,14	85,8	2,47
Рис отварной	135											
рис		45	44,55	3,15	2,7	37,49	145,35	0,036	0,018		3,6	0,459
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4	0,0075	0,006		0,6	0,01
				3,18	6,83	37,54	182,75	0,0435	0,024		4,2	0,469
Азу из мяса	70											
мясо		50	45	8,9	3,3		67	0,07	0,15		17,0	1,6
мука		4	4	0,74	0,09	5,12	23,03	0,009	0,0065		1,45	0,1
Томатный соус		5	5	0,18		0,59	3,15	0,0015	0,0015	1,3	1,0	0,115
огурец		20	20		4,99		44,95					
чеснок		2	1,5	0,005		0,03	0,7	0,0015	0,05		0,04	0,01
лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,002	0,003	0,84	13,0	0,08
морковь		10	8	0,1		0,56	2,64	0,006	0,007	0,5	5,1	0,07
				10,07	8,38	7,13	144,64	0,0931	0,1706	2,64	38,13	2,005
Хлеб ржаной	50											
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,90	107,0	0,09	0,04		17,5	1,95

				2,35	0,35	24,90	107,0	0,09	0,04		17,5	1,95
Какао с молоком	200											
Какао		0.6	0.6									
Сахар		13	13			12.97	48.62					
Молоко		200	200	2.8	3.2	4.7	58.0	0.05	0.15	1.0	120	0.20
				2.8	3.2	17.67	106.62	0.05	0.15	1.0	120	0.20
Итого в обед				26.32	30.48	113.0	780.077	0,5211	0,6226	56.96	290.98	7.739

Полдник

Картофельная котлета с соусом	130/40											
картофель		200	140	2,8		27,6	116,2	0,24	0,14	15,0	20,0	1,8
яйцо		12	10,2	1,26	1,14	0,08	15,8	0,0084	0,052		6,6	0,3
мука		5	5	0,53	0,07	3,66	16,45	0,009	0,0065		1,45	0,1
Масло растительное		3	3		2,3		26,97					
сметана		20	20	0,42	4,0	0,60	40,8		0,01		12,9	0,02
				5,01	7,51	31,94	216,22	0,2574	0,2085	15,0	40,95	2,22
Компот из сухофруктов	200											
сухофрукты		15	15	0,19		7,74	32,83	0,003	0,0011	2,52	1,38	0,033
сахар		12	12			11,98	44,88					
				0,19		19,72	77,71	0,003	0,0011	2,52	1,38	0,033
Фрукт (груша)	150											
груша		150	150	3,32	0,52	19,24	90,86	0,108	0,2		5,2	0,198
				3,32	0,52	19,24	90,86	0,108	0,2		5,2	0,198
Всего в полдник				8,52	8,03	70,9	385	0,368	0,41	17,52	47,5	2,45
Итого за 5 день				61.33	64.37	132.62	1963.4	1,0334	1,7424	90.48	688.98	14.32
Завтрак												

6- й день

Каша пшеничная молочная	200											
сахар		5	5			4,99	18,7					
пшено		25	24,5	3,0	0,73	15,83	83,5		0,01			0,675
молоко		200	200	4,2	4,8	7,05	87,0	0,075	0,285	1,5	180	0,3
Масло сливочное		3	3	0,04	0,95	0,054	44,88	0,009	0,0072		0,72	0,012
				7,24	6,48	27,924	234,08	0,084	0,3022	1,5	180,72	0,987
Какао с молоком	200											
какао-порошок		0.6	0.6	-	--							
сахар		13	13	-	-	12,97	48,62					

молоко		200	200	2,8	3,2	4,7	58,0	0,05	0,15	1,0	120	0,20
				2,8	3,2	17,67	106,62	0,05	0,15	1,0	120	0,20
Хлеб пшеничный с маслом	50											
Хлеб пшеничный		40	40	4,15	0,65	24,05	113,50	0,135	0,025		10	0,99
Масло сливочное		8	8	0,06	8,25	0,09	74,80	0,015	0,012		1,2	0,02
				4,21	8,9	24,14	188,3	0,150	0,037		11,2	1,01
Всего в завтрак				14,25	18,58	69,734	529	0,284	0,489	2,5	311,92	2,02
2 Завтрак												
Сок	200											
Печенье	20											
Сок		200	200	-	-	10,0	32,0	0,8	0,04	80,0	36,0	0,8
Печенье		20	20	1,48	2,0	15,24	81,20	0,016	0,01		2,8	0,42
Всего во 2-й завтрак				1,48	2,0	25,24	113,2	0,8	0,05	80,0	38,8	2,2

Обед												
Огурец свежий	60											
Огурец свежий		60	60	0,86	1,0	3,39	26,12	0,0354	0,065	2,75	33,015	0,435
Борщ на мясном бульоне со сметаной	250											
картофель		100	70	1,40		13,80	58,10	0,12	0,035	3,75	5,0	0,45
капуста		40	32	0,56		1,72	8,96	0,02	0,016	20,0	15,2	0,24
свёкла		30	24	0,36	0,02	2,18	10,1	0,006	0,012	2,4	6,6	0,33
лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,002	0,003	0,84	13,0	0,08
морковь		10	8	0,1		0,56	2,64	0,006	0,007	0,5	5,1	0,07
Томатный соус		5	5	0,18		0,59	3,15	0,0015	0,0015	1,3	1,0	0,115
сметана		10	10	0,22	2,0	0,30	20,4		0,005		6,45	0,01
Масло сливочное		5	5	0,03	4,18	0,05	37,4	0,0075	0,006		0,6	0,01
				3	6,2	20,06	144,62	0,1765	0,16	32,54	65,45	2,13
Мясо отварное тушеное с картофелем	70											
говядина		50	48	12,9	8,4		126	0,025	0,08		15	0,75
лук репчатый		10	9	0,15		0,86	3,87	0,002	0,003	0,84	13,0	0,08
морковь		30	24	0,1		0,56	2,64	0,006	0,007	0,5	5,1	0,07
томатная паста		5	5	0,18		0,59	3,15	0,0025	0,0015	1,3	1,0	0,115
картофель		150	70	1,40		13,8	58,10	0,0126	0,0091		2,03	0,14

Масло сливочное		5	5	0,03	4,18	005	37,4	0,0035	0,006		0,6	0,01
зелень		2	2	0,06	0,01	0,12	0,8					
				13,04	13,5	3,44	187,32	0,0481	0,1006	2,64	36,13	1,155
Компот из свежих яблок	200											
яблоко		15	15	0,19		7,74	32,83	0,003	0,0011	2,52	1,38	0,033
сахар		12	12			11,98	44,88					
				0,19		19,72	77,71	0,003	0,0011	2,52	1,38	0,033
Хлеб ржаной	50											
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,90	107,0	0,09	0,04		17,5	1,95
				2,35	0,35	24,90	107,0	0,09	0,04		17,5	1,95
Итого за обед				24.37	26.78	108.41	753.88	0,683	0,605	83,25	217,63	7,723
Полдник												
Чай	200											
чай		0.6	0.6									
сахар		12	12			12.97	48.62					
						12.97	48.62					
Манные биточки со сладкой подливой	120/30											
Манка		30	30	3,39	0,21	21,99	97,80	0,012	0,012		6,0	0,288
молоко		110	110	3,08	3,58	5,17	63,8	0,055	0,165	1,1	132,0	0,22
яйцо		8	6,8	1,02	0,92	0,56	12,50	0,006	0,035		4,4	0,2
Масло растительное		3	3		3,0		27,0					
сахар		3	3			3,0	11,2					
повидло		20	20	0,08		14,68	56,2			0,6	2,8	0,6
Мука картофельная		3	3			2,13	8,73					
сахар		2	2			2,0	7,48					
				7,57	6,95	49,53	284,68	0,103	0,212	1,7	145,2	1,308
Фрукт (яблоко)	150					31.83	124.9				5.6	0.3
		150	150			31.83	124.9				5.6	0.3
Всего в полдник				10.77	7.77	81.47	424.16	0,368	0,537	3.7	395.2	2,698
Итого за 6 день				50.87	55.13	284.854	1820.24	1,0334	1,7424	90.48	688.98	14.32
Завтрак												
Творожно манный пудинг	130											
творог		100	100	1,52	0,22	9,0	81,5	0,02	0,01		2,0	0,255
манка		10	10	4,2	4,8	7,05	87,00	0,075	0,285	1,5	180	0,3

яйцо		11.7	11.7	0,04	0,95	0,054	44,88	0,009	0,0072		0,72	0,012
сахар		10	10			4,99	18,7					
Масло растительное		3	3	5,76	5,97	29,89	232,08	0,104	0,3022	1,5	182,7	0,57
молоко		50	50	2.8	3.2	4.7	58	0.05	0.015	1.0	120.0	0..20
Кисель	200											
кисель		20	20	-	--							
сахар		10	10	-	-	12,97	48,62					
Хлеб пшеничный с маслом	50											
Хлеб пшеничный		40	40	4,15	0,65	24,05	113,50	0,135	0,025		10	0,99
Масло сливочное		8	8	0,06	8,25	0,09	74,80	0,015	0,012		1,2	0,02
				4,21	8,9	24,14	188,3	0,15	0,037		11,2	1,01
Всего в завтрак				12,77	18,07	71,7	527,0	0,304	0,489	2,5	313,92	1,777

2 Завтрак

Фрукт(апельсин)	150											
апельсин		150	135	0,1	0,01	0,6	6,6	0,003	0,011	2,52	1,38	0,033
Всего во 2-й завтрак				0.1	0.01	0.6	6.6	0,003	0,011	2.52	1.38	0.033

Обед

Икра кабачковая	50											
Икра кабачковая		50	50	10,24	12,50	5,0	173,2	0,036	0,024	15,0	8,4	0,54
				10,24	12,50	5,0	173,2	0,036	0,024	15,0	8,4	0,54
Суп вермишелевый с курицей	250											
вермишель		20	20	1,19	0,58	6,54	34,50	0,045	0,01		5,2	0,363
картофель		100	70	1,40		13,80	58,10	0,12	0,035	3,75	5,0	0,45
лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,002	0,003	0,84	13,0	0,08
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4	0,0075	0,006		0,6	0,01
морковь		10	8	0,1		0,56	2,64	0,006	0,007	0,5	5,1	0,07
курица		40	18,8	3,56	1,32		26,80	0,028	0,06		6,8	0,64
				6,43	6,03	21,81	163,31	0,2085	0,121	5,09	35,7	1,613
Плов с мясом	200											
мясо		50	40	8,7	3,3		67,0	0,07	0,15		17,0	1,6
лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,002	0,003	0,84	13,0	0,08
морковь		10	8	0,1		0,56	2,64	0,006	0,007	0,5	5,1	0,07
рис		40	40	0,18		0,59	3,15	0,0025	0,015	1,3	1,0	0,115
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4	0,0075	0,006		0,6	0,01

				17.51	13,43	29.46	342	0,123	0,1015	2,64	36,7	1,875
Чай	200											
чай		0.6	0.6	-	-	-						
сахар		12	12			12.97	48.62					
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,90	107,0	0,09	0,04		17,5	1,95
Всего в обед				19.11	31.02	93.19	705.35	0,6095	0,3855	123.57	183.9	7.158

Полдник

Каша гречневая молочная жидкая	200											
гречка		25	25	4,15	0,65	24,05	113,50	0,135	0,025		10	0,99
сахар		5	5			3,0	11,2					
Масло сливочное		5	5		4,99		44,95					
молоко		200	200	1,4	1,6	2,35	29,0	0,025	0,075	0,5	60,0	0,10
				8,66	5,53	35,15	242,45	0,175	0,152	0,5	174,4	1,41
Какао с молоком	200											
какао		0,6	0,6			7.74	32.83	0.003	0.0011	2.52	1.38	0.033
молоко		200	200	0,19		11.98	44.88					
сахар		13	13			13.97	13.97	-	-	-		
				0,19		19.72	77.71	0.003	0.0011	2.52	1.38	0.033
Хлеб пшеничный	40											
Хлеб пшеничный		40	40	0,45		15,3	62,1	0,045	0,045	9,3	24,0	3,3
				0,45		15,3	62,1	0,045	0,045	9,3	24,0	3,3
Итого в полдник				9.3	5.53	70.17	382.26	0.223	0.0198	12.32	199.78	4,743
Всего за 7 день				58.04	59.88	245.21	1876.01	1.2585	1.3828	140.39	941.6	

Завтрак												
Макаронные изделия с маслом	180											
Макаронные изделия		45	45	4,68	0,41	33,84	149,4	0,0765	0,018		8,55	0,711
Масло сливочное		3	3	0,04	0,95	0,054	44,8	0,009	0,0072		0,72	0,012
сахар		5	5			4,99	18,7	0,0135	0,0255		150,0	0,18
				4,72	1.36	38,88	267,13	0,099	0,0507		159,27	0,903
Хлеб пшеничный с маслом	50											
Хлеб пшеничный		40	40	4,15	0,65	24,05	113,50	0,135	0,025		10	0,99
Масло сливочное		8	8	0,06	8,25	0,09	74,80	0,015	0,012		1,2	0,02
				4,8	8,9	24,14	188,3	0,15	0,037		11,2	1,01
Чай с молоком	200											

Чай- заварка		0,6	0,6										
сахар		13	13			12,97	48,62						
молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,0	0,05	0,15	1,0	120	0,20	
				2,8	3,2	17,67	106,62	0,05	0,15	1,0	120	0,20	
Всего в завтрак				15,75	17,56	80,69	562,05	0,309	0,2371	1,0	290,47	2,113	
2 Завтрак													
Какао с молоком	200												
какао-порошок		0.6	0.6	-	--								
сахар		13	13	-	-	12,97	48,62						
молоко		200	200	4,2	4,8	7,05	87,00	0,075	0,285	1,5	180	0,3	
				4,2	3,2	17,67	106,62	0,05	0,15	1,0	120		
Вафли	20	20	20	1.48	2.0	15.24	81.20	0,016	0,01		2.8	0,42	
Всего во 2-й завтрак				5.68	6.8	35.26	216.82	0,091	0,295	1.5	182.8	0.72	
Обед													
Помидор свежий	60												
Помидор свежий		60	60	0.86	2,3	3.39	26.12	0,0354	0,065	2.75	33.015	0,435	
Суп картофельный с фрикадельками	250												
Говядина		40	40	4,45	1,55		33,5	0,035	0,075		8,5	0,8	
картофель		100	70	2,1		13,8	58,10	0,18	0,105	11,25	15	1,35	
лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,002	0,003	0,84	13,0	0,08	
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4	0,0075	0,006		0,6	0,01	
морковь		10	8	0,1		0,56	2,64	0,006	0,007	0,5	5,1	0,07	
зелень		2	2	0,06	0,01	0,12	0,8						
яйцо		40	32	1,12		1,44	30,72	0,016	0,032	6,4	17,6	0,88	
Томатный соус		5	5	0,18		0,59	3,15	0,025	0,0015	1,3	1,0	0,115	
				7,75	8,68	17,75	199,98	0,189	0,202	16,54	73,0	2,87	
Овощи тушёные с курицей	200												
лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,002	0,003	0,84	13,0	0,08	
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4	0,0075	0,006		0,6	0,01	
морковь		30	24	0,1		0,56	2,64	0,006	0,007	0,5	5,1	0,07	
капуста		45	44,1	5,67	1,17	30,6	148,05	0,194	0,09		9,0	2,99	
свёкла		90	70,2	10,44	0,27		45,0	0,081	0,144		22,5	0,585	
Масло растительное		5	5		4,99		44,95						
курица		50	35	8,7	3,3		67,0	0,07	0,15		17,0	1,6	
мука		7	7	0,74	0,09	5,12	23,03	0,009	0,0065		1,45	0,1	

				16,39	5,57	32,07	236,96	0,29	0,25	1,34	50,2	3,735
				26,85	14,87	38,61	384,44	0,3775	0,503	2,18	86,05	5,715
Компот из сухофруктов	200											
сухофрукты		15	15	0,19		7,74	32,83	0,003	0,0011	2,52	1,38	0,033
сахар		12	12			11,98	44,88					
				0,19		19,72	77,71	0,003	0,0011	2,52	1,38	0,033
Хлеб ржаной	50											
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,90	107,0	0,09	0,04		17,5	1,95
				2,35	0,35	24,90	107,0	0,09	0,04		17,5	1,95
Всего в обед				31.02	24.63	108.66	790.01	0,6625	0,6346	30.15	228.93	9.646
Полдник												
Сырники	130											
Масло растительное		3	3		2,3		26,97					
творог		110	18,6	0,14		0,56	2,78	0,006	0,008	0,94	4,6	0,12
мука		5	5	0,70		6,9	29,05	0,06	0,035	3,75	5,0	0,45
яйцо		8	6,8	1,02	0,92	0,56	12,50	0,006	0,035		4,4	0,2
сахар		5	5			4,99	18,7					
манка		5	5	0,06	0,01	0,12	0,8			3,78	7,2	0,177
				2.03	3,23	8.74	74.81	0,0734	0,0801	9.058	30.03	1.003
Йогурт	100											
йогурт		100	100	5.2	10.4	22	154	0.03		0.013		0.9
Фрукт (банан)	150											
Банан		150	135			31,83	124,9				5,6	0,3
Хлеб пшеничный	40											
Хлеб пшеничный		40	40	3,32	0,52	19,24	90,86	0,108	0,2		5,2	0,198
				3,32	0,52	19,24	90,86	0,108	0,2		5,2	0,198
Всего в полдник				5.35	3.75	59.81	290.51	0,1174	0,1001	9.058	43.9	2,095
Итого за 8 день				57.8	52.74	284.42	1859.39	1,0334	1,7424	90.48	688.98	14.32

Завтрак	9- й день											
Омлет	80											
яйцо		48	40,8	6,1	5,52	0,34	75,36	0,0336	0,208		26,4	1,2
сахар		3	3			3,0	11,2					
мука		7	7	0,74	0,09	5,12	23,03	0,009	0,0065		1,45	0,1

молоко		80	80	2,24	2,56	3,76	46,4	0,04	0,12	0,8	96,0	0,16
Масло растительное		2	2		1,99		17,98					
				9,08	10,16	12,22	173,97	0,0826	0,3345	0,8	123,85	1,46
Салат из зелёного горошка (термобработка)	130											
Зелёный горошек		130	120	4,7	0,3	9,7	70,0	0,105	0,084	100,0	79,8	1,26
				4,7	0,3	9,7	70,0	0,105	0,084	100,0	79,8	1,26
Кофейный напиток	200											
Кофейный напиток		1.2	1.2									
сахар		13	13			12,97	48,62					
молоко		200	200	2,8	3,2	4,7	58,0	0,05	0,15	1,0	120,0	0,20
				2,8	3,2	17,67	106,62	0,05	0,15	1,0	120,0	0,20
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	60											
Хлеб пшеничный		50	50	4,15	0,65	24,05	113,50	0,135	0,025		10	0,99
Масло сливочное		8	8	0,06	8,25	0,09	74,80	0,015	0,012		1,2	0,02
Всего в завтрак				19.31	23.21	64.41	566.91	0,40021	0,2202	99.678	350.87	4,147

2 Завтрак

Сок фруктовый	200											
Сок фруктовый		200	200	-	-	10,0	32,0			15,0	13,0	0,7
Хлеб пшеничный		20	20	1.66	0.26	9.62	45.40	0,022	0,01		4	0,396
Всего во 2-й завтрак				1.66	0.26	19.62	77.40	0,022	0,01	15,0	17,2	1,096

Обед

Огурец свежий	60											
Огурец свежий		60	60	0,62	2.3	2.76	50.61	0,014	0,02	5.2	12.0	0,88
Щи из свежей капусты с курицей	250											
капуста		50	39	1,12		3,44	17,92	0,04	0,032	40	30,4	0,48
картофель		100	70	1,4		13,8	58,1	0,12	0,07	7,5	10,0	0,90
морковь		10	8	0,1		0,56	2,64	0,006	0,007	0,5	5,1	0,07
лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,002	0,003	0,84	13,0	0,08
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	33.4		0,004			0,27
курица		10	9.8	1.2	0,292	6.332	26,5	0,0125	0,04		7,5	0,375
сметана		15	15	0,32	3,0	0,45	30,6		0,0075		17,2	0,015
Томатный соус		5	5	0,18		0,59	3,15	0,0025	0,0015	1,3	1,0	0,115
				8.68	4.572	21.602	160.41	0,1805	0,17	8.84	41.2	1.655

Рыбная котлета	70												
рыба		100	78	11,6	0,30		50,0	0,09	0,16		25,0	0,65	
Хлеб пшеничный		10	10	0,83	0,13	4,81	22,7	0,027	0,005		5,2	0,198	
яйцо		8	6,8	1,02	0,92	0,56	12,50	0,006	0,035		4,4	0,2	
молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29,0	0,025	0,075	0,5	60,0	0,10	
лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,002	0,003	0,84	13,0	0,08	
мука		5	5	0,53	0,07	3,66	16,45	0,009	0,0065		1,45	0,1	
Растительное масло		5	5			4,99	44,95						
				15,53	8,01	12,24	179,47	0,159	0,2845	1,34	109,05	1,328	
Картофельное пюре	150												
картофель		250	175	3,5		34,5	145,25	0,3	0,175	18,75	25,0	2,25	
молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29,0	0,025	0,075	0,5	60,0	0,10	
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4	0,0075	0,006		0,6	0,01	
				4,93	5,78	36,9	211,65	0,3325	0,256	19,25	85,6	2,36	
Хлеб ржаной	50												
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,90	107,0	0,09	0,04		17,5	1,95	
				2,35	0,35	24,90	107,0	0,09	0,04		17,5	1,95	
Чай с сахаром	200												
Чай- заварка		0,6	0,6										
сахар		12	12			12,97	48,62						
Всего в обед				31.92	17.042	124.61	743.67	0,709	0,2635	14.88	42.18	13.834	
Полдник													
Каша рисовая молочная	200												
сахар		5	5			4,99	18,7						
рис		20	20	1,75	0,15	19,33	80,75	0,02	0,01		2,0	0,255	
молоко		200	200	4,2	4,8	7,05	87,0	0,075	0,285	1,5	180	0,3	
Масло сливочное		3	3	0,04	0,95	0,054	44,88	0,009	0,0072		0,72	0,012	
				6,14	5,9	32,28	235,2	0,106	0,305	2,34	195,72	0,647	
Компот из сухофруктов	200												
сухофрукты		15	15	0,19		7,74	32,83	0,003	0,0011	2,52	1,38	0,033	
сахар		12	12			11,98	44,88						
				0,19		19,72	77,71	0,003	0,0011	2,52	1,38	0,033	
пастила	40												
пастила		40	40	0,2		42	150,5						
Хлеб пшеничный	20												
		20	20	4.15	0.65	24.05	113.50	0.13	0.025		10	0.99	

						42	150,5						
Всего в полдник				6.53	5.9	94	463.41	0.109	0,3061	4.86	197.1	0,68	
Всего за 9 день				59.42	46.421	306.642	1851.39	1.2421	1.1998	134.418	607.35	19.757	
Завтрак	10- день												
Каша геркулесовая	200												
геркулес		20	20	2,38	1,16	3,08	69,00	0,09	0,02		10,4	0,726	
молоко		200	200	4,2	4,8	7,05	87,0	0,075	0,285	1,5	180	0,3	
сахар		5	5			4,99	18,7						
Масло сливочное		3	3	0,04	0,95	0,054	44,88	0,009	0,0072		0,72	0,012	
				6,62	6,91	15,174	219,58	0,174	0,3122	1,5	191,12	1,038	
Какао с молоком	200												
Какао- порошок		0.6	0.6										
молоко		200	200	4,2	4,8	7,05	87,0	0,075	0,285	1,5	180	0,3	
сахар		13	13			12,97	48,62						
				4,2	4,8	20,02	135,62	0,075	0,285	1,5	180	0,3	
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	70												
Хлеб пшеничный		50	50	4,15	0,65	24,05	113,50	0,135	0,025		10	0,99	
Масло сливочное		8	8	0,06	8,25	0,09	74,80	0,015	0,012		1,2	0,02	
сыр		10	9	2,09	2,36	0,20	31,30	0,009	0,017		100	0,12	
				6,3	11,26	24,34	219,60	0,159	0,084		111,2	1,13	
Всего в 1-й завтрак				17.12	22.97	59.534	574.8	0.408	0.6812	3	191.2	2.468	
2 Завтрак													
Молоко ,хлеб пшеничный, повидло	200/20/10												
Молоко		200	200	2,8	3,2	4,7	58,0	0,05	0,15	1,0	120	0,20	
Хлеб пшеничный		20	20	1.66	0.26	9.62	45.40	0,022	0,01		4	0,396	
повидло		10	10	0,04		7,34	28,1			0,3	1,4	0,3	
Итого во 2-й завтрак				4.46	3.46	14.32	103.4	0.072	0.016	1,3	125.4	0.896	
Обед													
Помидор свежий	60												
огурец		60	60	0,21		0,84	4,17	0,09	0,012	1,41	6,9	0,18	
				0,21		0,84	4,17	0,09	0,012	1,41	6,9	0,18	
Суп гороховый на мясном бульоне	250												

горох		30	30	5.8	0.15		25.0	0.045	0.08	2.4	6.6	0.33
морковь		10	8	0.10		0,56	2.64	0,006	0,007	0.5	5.1	0.07
лук		10	9	0,15		0,86	3,87	0,002	0,003	0,84	13,0	0,08
картофель		150	105	1,40		13.80	58.10	0,12	0,07	7.5	10,0	0,90
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4	0,0075	0,006		0,6	0,01
				7,24	5.79	22.51	169.97	0,378	0.1755	10.14	38.2	1.975
Макароньы отварные	150											
макароньы		45	45	4.68	0.41	33.84	149.4	0,0765	0,018		3,6	0,459
Масло сливочное		5	5	0,03	4,13	0,05	37,4	0,0075	0,006		0,6	0,01
				4.71	4.54	33.89	186.8	0,084	0,024		9.15	0.721
Ежики мясные	70											
мясо		70	70	6,6	15,52	0,96	159,6	0,15	0,096		4,2	1,14
рис		10	10	6,6	15,52	0,96	159,6	0,15	0,096		4,2	1,14
яйцо		12	10	0.66	0.59	0.14	8.16	0.018	0.04	0.84	13.0	0.01
мука		3	3	0.02	4.12	0.04	37.4	0.075	0.05		0.04	
Растительное масло		3	3	0.039	0.03	2.7	10.2	0.12	0.006		0.9	0.053
Томатная паста		5	5	0.03	0.06	1.34	5.44	0.002	0.013	5.4	19.7	
лук		10	9	0.15		0.86	3.87	0.002	0.003	0.84	13.0	0.008
морковь		10	8	0.1		0.56	2.64	0.006	0.007	0.5	5.1	0.07
Хлеб ржаной	50											
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,90	107,0	0,09	0,04		17,5	1,95
				2,35	0,35	24,90	107,0	0,09	0,04		17,5	1,95
Компот из лимона	200											
лимон		15	15	0,1	0,01	0,6	6,6	0,003	0,011	2,52	1,38	0,033
сахар		12	12			12,97	44.81					
				0,1	0,01	13,57	51.41	0,003	0,011	2,52	1,38	0,033
Всего за обед				22.85	18.76	99.53	652.09	0,6655	0.5816	78.07	178.83	8,863

Полдник												
Оладьи	120											
мука		60	60	7,8	3,8	2,15	91,6		0,32		97,5	0,3
яйцо		8	6,8	1,02	0,92	0,56	12,50	0,006	0,035		4,4	0,2
сахар		5	5			4,99	18,7					
Масло растительное		3	3			2,3	26,97					
дрожжи		3	3	0,38	0,01	0,25	2,55	0,15	0, 12			
молоко		100	100	2.8	3.2	17.67	58.0	0.05	0.15	1.0	120	0.20

				9,35	10.23	238.47	210.32	0.206	0,625	1.0	221.9	0.25
Йогурт	100											
йогурт		100	100	5.2	10.4	22	154	0.03	0.13	1.0		0.9
				5.2	10.4	22	154	0.03	0.13	1.0		0.9
Фрукт(груша)	150											
Груша		150	140			31.83	124.9				5.6	0,3
Всего за полдник				15,98	13.43	256.14	316.94	0,0.256	0,775	3,34	341.9	0.45
Всего за 10 день				60.45	58.62	441.864	1675.33	1.1711	2.0548	85.71	498.121	12.677