

*М. Б. Мельник*

«Согласовано»  
Территориальный отдел  
Роспотребнадзора в г. Саратове



«*28*» *28* 2017 года

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СО «Школа АООП № 1»



*М. Б. Мельник*  
М. Б. Мельник

«*28*» *28* 2017 года

«Утверждаю»  
Руководитель ИП Поляков А.М. Управления



*А. М. Поляков*  
А.М. Поляков

«*28*» *28* 2017 года

**Перспективное 10 дневное меню для детей с 12 до 18 лет**

**День 1**

Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена, руб.
		Белки	Жиры	Углеводы			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
Каша манная молочная вязкая	200/5	6,68	7,2	39,72	250,9	0,05	0,21	0,01	0,72	78,76	79,86	13,45	0,45	10,00	
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00	
Хлеб	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00	
<b>Итого:</b>		<b>8,88</b>	<b>8,1</b>	<b>66,4</b>	<b>371,02</b>	<b>0,1</b>	<b>0,51</b>	<b>0,01</b>	<b>0,72</b>	<b>92,51</b>	<b>106,04</b>	<b>20,38</b>	<b>1,39</b>	<b>16,00</b>	
<b>Обед</b>															
Суп с клецками	1/250	3,75	4,13	16,93	119,75	0,125	3,63	0,125	0,375	39,88	126,08	24,38	1,83	10,00	
Сосиска отварная	1/50	6,62	16,04	1,57	179,72	0	0,03	0	0,4	21,25	87,55	10,6	1,08	20,50	
Макаронные изделия отварные	200/5	7,36	7,06	47,1	281,46	0,01	0,06	0	1,32	15,18	62,85	12,14	1,22	6,80	
Компот из замороженных ягод	1/200	0,31	0,07	18,9	74,17	0	15	0	0,15	9,21	7,72	6,97	0,37	10,00	
Хлеб	2/30	4,4	1,8	30,8	150	0,1	0	0	0	16,92	35,92	6,58	0,48	6,00	
<b>Итого:</b>		<b>22,44</b>	<b>29,10</b>	<b>115,30</b>	<b>805,10</b>	<b>0,24</b>	<b>18,7</b>	<b>0,13</b>	<b>2,25</b>	<b>102,44</b>	<b>320,1</b>	<b>60,67</b>	<b>4,98</b>	<b>53,30</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>31,32</b>	<b>37,20</b>	<b>181,70</b>	<b>1176,12</b>	<b>0,34</b>	<b>19,2</b>	<b>0,14</b>	<b>2,97</b>	<b>194,95</b>	<b>426,2</b>	<b>81,05</b>	<b>6,37</b>	<b>69,30</b>	
<b>Полдник</b>															
Кисель из концентрата	1/200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1	5,00	
Булочка веснушка	1/60	4,41	4,61	35,03	199,31	0,09	0,05	0	0,71	13,5	50,07	18,58	0,94	6,88	
<b>Итого:</b>		<b>5,77</b>	<b>4,61</b>	<b>64,05</b>	<b>315,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,71</b>	<b>14,18</b>	<b>50,07</b>	<b>18,58</b>	<b>1,04</b>	<b>11,88</b>	

**День 2**

Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена, руб.	
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,06	7,44	35,12	232,7	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49	10,00	
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00	
Хлеб	1/45	3,3	1,35	23,1	112,5	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00	
Итого:		9,36	8,79	69,50	390,32	0,18	0,59	0,02	0,17	124,97	171,2	42,52	3,43	<b>16,00</b>	
Обед															
Суп картофельный с бобовыми	1/250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74	11,00	
Тефтели из говядины с соусом	50/50	8,86	11,6	6,97	174,26	0,03	0,64	0	0,31	8,79	57,87	11,71	0,54	22,30	
Рис отварной	150/5	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53	7,50	
Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9	8,00	
Хлеб	2/30	2,2	1,8	30,8	150	0,1	0	0	0	16,92	35,92	6,58	0,48	4,50	
Итого:		17,36	22,39	106,97	709,85	0,32	6,87	0,01	0,82	65,51	212,3	60,24	4,19	<b>53,30</b>	
Итого за день:		26,72	31,18	176,47	1100,17	0,50	7,46	0,03	0,99	190,48	383,5	102,8	7,62	<b>69,30</b>	
Полдник															
Напиток из ягод	1/200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15	5,00	
Вафли	1/30	0,95	0,84	24,36	102,55	0,012	0	0	0	3	9,9	0,6	0,18	6,88	
Итого:		1,06	0,84	45,43	187,24	0,012	0,75	0	0,2	5,66	11,62	1,8	0,33	<b>11,88</b>	

День 3

Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)					
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Цена,ру б.	
Завтрак															
Каша геркулесовая	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03	10,00	
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00	
Хлеб	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00	
Итого:		8,53	9,8	52,17	327,5	0,16	0,6	0,01	0,6	134,15	178,98	47,2	1,97	<b>16,00</b>	
Обед															
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12	13,00	
Тефтели рыбные с соусом	60/30	10,74	6,58	11	145,28	0,07	1,78	0	3,26	22,6	136,24	39,5	0,92	20,50	
Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	9,27	5,3	36,87	231,78	0,12	0,045	0	0,26	20,79	120,21	26,49	3,2	4,50	
Напиток "Золотой шар"	1/200	0,08	0	1,76	7	0,05	2,7	0	0	0,1	0,2	0,08	0	9,30	
Хлеб	2/30	2,2	1,8	30,8	150	0,1	0	0	0	16,92	35,92	6,58	0,48	6,00	
Итого:		24,38	20,01	91,07	641,89	0,39	18,9	0,15	3,74	137,28	353,5	108,5	5,72	<b>53,30</b>	
Итого за день:		32,91	29,81	143,24	969,39	0,55	19,5	0,16	4,34	271,43	532,4	155,7	7,69	<b>69,30</b>	
Полдник															
Кисель из ягод	1/200	0,12	0	21,15	85,07	0	12	0	0,17	9,41	9,87	5,58	0,3	5,00	
Сдоба обыкновенная	1/40	2,45	3,14	23,53	128,66	0,06	0,01	0	0,44	11,31	32,05	10,88	0,55	6,88	
Итого:		2,57	3,14	44,68	213,73	0,06	12,01	0	0,61	20,72	41,92	16,46	0,85	<b>11,88</b>	

**День 4**

Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Цена,ру б.
Завтрак														
Каша пшениная молочная жидкая	200/5	6,06	7,44	35,12	232,7	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49	10,00
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	2/30	2,2	1,8	30,8	150	0,1	0	0	0	16,92	35,92	6,58	0,48	6,00
Итого:		8,26	9,24	77,20	427,82	0,23	0,59	0,02	0,17	133,43	189,1	45,81	3,67	<b>19,00</b>
Обед														
Суп с клецками	1/250	3,75	4,13	16,93	119,75	0,125	3,63	0,125	0,375	39,88	126,08	24,38	1,83	11,00
Плов из отварной птицы	40/140	31,88	38,85	35,18	640,36	0,13	3,84	0,08	1,42	42,87	297,75	42,26	2,95	25,30
Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9	8,00
Хлеб	2/30	2,2	1,8	30,8	150	0,1	0	0	0	16,92	35,92	6,58	0,48	6,00
Итого:		37,90	44,79	98,22	971,73	0,36	10,4	0,21	1,81	107,72	469,5	78,46	6,16	<b>50,30</b>
Итого за день:		46,16	54,03	175,42	1399,55	0,59	11,0	0,23	1,98	241,15	658,7	124,3	9,83	<b>69,30</b>
Полдник														
Напиток из шиповника	1/200	0,68	0	21,01	46,87	0,02	60	0	0,34	11,2	3,12	3	4,79	5,00
Булочка ванильная	1/40	5,87	2,97	23,35	143,47	0,05	0,06	0	0,46	8,95	30,31	11,25	0,58	6,88
Итого:		6,55	2,97	44,36	190,34	0,07	60,06	0	0,8	20,15	33,43	14,25	5,37	<b>11,88</b>

**День 5**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена,ру б.
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша манная молочная вязкая	200/5	6,68	7,2	39,72	250,9	0,05	0,21	0,01	0,72	78,76	79,86	13,45	0,45	10,00
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00
Итого:		8,88	8,1	66,4	371,02	0,1	0,51	0,01	0,72	92,51	106,04	20,38	1,39	<b>16,00</b>
Обед														
Суп картофельный с рисом	1/250	2	2,73	20,93	116,25	0,06	7,83	0,025	2,99	48,61	89,44	38,61	0,98	10,00
Каша из гороха с маслом	120/5	13,8	3,07	30,5	196,91	0,35	0,02	0,007	0,432	44,87	106,32	39,66	3,58	3,50
Тефтели из говядины с соусом	50/50	8,86	11,6	6,97	174,26	0,03	0,64	0	0,31	8,79	57,87	11,71	0,54	25,80
Компот из сухофруктов	1/200	0,56	0,84	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59	8,00
Хлеб	2/30	4,4	1,8	30,8	150	0,1	0	0	0	16,92	35,92	6,58	0,48	6,00
Итого:		29,62	20,04	117,09	751,21	0,55	8,64	0,042	5,412	175,64	307,86	103,42	5,47	<b>53,30</b>
Итого за день:		38,5	28,14	183,49	1122,23	0,65	9,15	0,052	6,132	268,15	413,9	123,8	6,86	<b>69,30</b>
Полдник														
Кисель из концентрата	1/200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1	5,00
Булочка веснушка	1/60	4,41	4,61	35,03	199,31	0,09	0,05	0	0,71	13,5	50,07	18,58	0,94	6,88
Итого:		5,77	4,61	64,05	315,5	0,09	0,05	0	0,71	14,18	50,07	18,58	1,04	<b>11,88</b>

День 6

Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Цена, руб.
Завтрак														
Каша "Дружба"	200/5	6,7	8,54	35,94	247	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88	10,00
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/30	3,3	1,35	23,1	112,5	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00
Итого:		10	9,89	70,32	404,62	0,11	0,59	0,01	0,14	122,65	130,68	27,52	1,82	<b>16,00</b>
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12	12,00
Оладьи печеночные с соусом	50/50	8,8	12,1	3,2	157	0,15	3,8	1,8	0,25	4,35	171,35	11,5	5,05	26,30
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,73	5,43	45	263,18	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49	6,00
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/45	3,3	1,35	23,1	112,5	0,07	0	0	0	12,69	26,94	4,93	0,36	6,00
Итого:		22,92	25,21	93,22	685,63	0,48	18,66	1,95	0,95	137,84	470,16	108,81	11,72	<b>53,30</b>
Итого за день:		32,92	35,1	163,54	1090,25	0,59	19,25	1,96	1,09	260,49	600,84	136,33	13,54	<b>69,30</b>
Полдник														
Напиток из ягод	1/200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15	5,00
Вафли	1/30	0,95	0,84	24,36	102,55	0,012	0	0	0	3	9,9	0,6	0,18	6,88
Итого:		1,06	0,84	45,43	187,24	0,012	0,75	0	0,2	5,66	11,62	1,8	0,33	<b>11,88</b>

День 7

Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена,ру б.
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша манная молочная вязкая	200/5	6,68	7,2	39,72	250,9	0,05	0,21	0,01	0,72	78,76	79,86	13,45	0,45	10,00
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00
Итого:		8,88	8,1	66,4	371,02	0,1	0,51	0,01	0,72	92,51	106,04	20,38	1,39	<b>16,00</b>
Обед														
Суп с клецками	1/250	3,75	4,13	16,93	119,75	0,125	3,63	0,125	0,375	39,88	126,08	24,38	1,83	10,00
Сосиска отварная	1/50	6,62	16,04	1,57	179,72	0	0,03	0	0,4	21,25	87,55	10,6	1,08	20,50
Макаронные изделия отварные	200/5	7,36	7,06	47,1	281,46	0,01	0,06	0	1,32	15,18	62,85	12,14	1,22	6,80
Компот из замороженных ягод	1/200	0,31	0,07	18,9	74,17	0	15	0	0,15	9,21	7,72	6,97	0,37	10,00
Хлеб	2/30	4,4	1,8	30,8	150	0,1	0	0	0	16,92	35,92	6,58	0,48	6,00
Итого:		22,44	29,1	115,3	805,1	0,235	18,72	0,125	2,245	102,44	320,12	60,67	4,98	<b>53,30</b>
Итого за день:		31,32	37,2	181,7	1176,12	0,335	19,23	0,135	2,965	194,95	426,16	81,05	6,37	<b>69,30</b>
Полдник														
Кисель из ягод	1/200	0,12	0	21,15	85,07	0	12	0	0,17	9,41	9,87	5,58	0,3	5,00
Сдоба обыкновенная	1/40	2,45	3,14	23,53	128,66	0,06	0,01	0	0,44	11,31	32,05	10,88	0,55	6,88
Итого:		2,57	3,14	44,68	213,73	0,06	12,01	0	0,61	20,72	41,92	16,46	0,85	<b>11,88</b>

День 8



Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена,ру б.
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша геркулесовая	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03	10,00
Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	8,00
Хлеб	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00
Итого:		8,6	9,81	56,2	344	0,16	0,6	0,01	0,56	134,15	178,98	47,2	1,97	<b>21,00</b>
Обед														
Суп картофельный с бобовыми	1/250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74	10,00
Котлета куриная с соусом	60/50	9,44	10,67	6,45	159,51	0,05	0,12	0,02	0,41	24,11	76,5	11,84	0,78	19,80
Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	9,27	5,3	36,87	231,78	0,12	0,045	0	0,26	20,79	120,21	26,49	3,2	4,50
Компот из сухофруктов	1/200	0,56	0,84	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59	8,00
Хлеб	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	6,00
Итого:		14,54	16,3	63,35	447,09	0,27	3,4	0,04	2,3	117,45	181,8	48,59	4,35	<b>48,30</b>
Итого за день:		23,14	26,11	119,55	791,09	0,43	4	0,05	2,86	251,6	360,78	95,79	6,32	<b>69,30</b>
Полдник														
Напиток из шиповника	1/200	0,68	0	21,01	46,87	0,02	60	0	0,34	11,2	3,12	3	4,79	5,00
Булочка ванильная	1/40	5,87	2,97	23,35	143,47	0,05	0,06	0	0,46	8,95	30,31	11,25	0,58	6,88
Итого:		6,55	2,97	44,36	190,34	0,07	60,06	0	0,8	20,15	33,43	14,25	5,37	<b>11,88</b>

День 9

Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Цена,ру б.
Завтрак														
Каша "Дружба"	200/5	6,7	8,54	35,94	247	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88	8,00
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00
Итого:		8,9	9,44	62,62	367,12	0,11	0,59	0,01	0,14	122,64	130,66	27,52	1,82	<b>14,00</b>
Обед														
Суп картофельный с рисом	1/250	2	2,73	20,93	116,25	0,06	7,83	0,025	2,99	48,61	89,44	38,61	0,98	11,00
Тефтели из говядины с соусом	50/50	8,86	11,6	6,97	174,26	0,03	0,64	0	0,31	8,79	57,87	11,71	0,54	24,30
Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,73	5,43	45	263,18	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49	6,00
Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9	8,00
Хлеб	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	6,00
Итого:		21,86	20,67	103,61	690,31	0,35	11,6	0,03	3,79	112,55	377,8	111,8	7,15	<b>55,30</b>
Итого за день:		30,76	30,11	166,23	1057,43	0,46	12,2	0,04	3,93	235,19	508,5	139,3	8,97	<b>69,30</b>
Полдник														
Кисель из концентрата	1/200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1	5,00
Булочка веснушка	1/60	4,41	4,61	35,03	199,31	0,09	0,05	0	0,71	13,5	50,07	18,58	0,94	6,88
Итого:		5,77	4,61	64,05	315,5	0,09	0,05	0	0,71	14,18	50,07	18,58	1,04	<b>11,88</b>
<b>День 10</b>														
Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				

		порций (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Цена, руб.
Завтрак															
Сырники из творога с молоком сгущенным		60/5	10,83	2,1	17,87	133,73	0,06	1,36	0,04	0,24	51,6	53,4	7,86	0,14	16,30
Чай с сахаром		1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб		1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00
Итого:			13,03	3	44,55	253,85	0,11	1,66	0,04	0,24	65,35	79,58	14,79	1,08	<b>22,30</b>
Обед															
Суп с клецками		1/250	3,75	4,13	16,93	119,75	0,125	3,63	0,125	0,375	39,88	126,08	24,38	1,83	10,00
Тефтели рыбные с соусом		60/30	10,74	6,58	11	145,28	0,07	1,78	0	3,26	22,6	136,24	39,5	0,92	20,50
Картофель отварной		150/5	3,14	7,04	27,21	182,46	0,15	20,79	0,03	0,21	13,37	77,52	29,03	1,14	7,50
Чай с сахаром		1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб		1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	6,00
Итого:			19,83	18,65	81,82	567,61	0,395	26,5	0,155	3,845	89,6	366,02	99,84	4,83	<b>47,00</b>
Итого за день:			32,86	21,65	126,37	821,46	0,505	28,16	0,195	4,085	154,95	445,6	114,63	5,91	<b>69,30</b>
Полдник															
Напиток из ягод		1/200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15	5,00
Вафли		1/30	0,95	0,84	24,36	102,55	0,012	0	0	0	3	9,9	0,6	0,18	6,88
Итого:			1,06	0,84	45,43	187,24	0,012	0,75	0	0,2	5,66	11,62	1,8	0,33	<b>11,88</b>