

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 8-10 часовым пребыванием МДОУ детский сад "Дельфин",
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1 день												
Завтрак												
сб 2008 П	189	Каша манная молочная со маслом сливочным	200/5	6.07	9.18	37.32	237.24	0.08	0.08	1.32	139.92	1.32
сб 2008 П	13	Масло сливочное	8	0.08	7.64	0.08	60	0	0	0	0.8	0
сб 2008 П	к/к	Батон	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	7.6	0.4
сб 2007 М	126	Кофе с молоком	200	4.58	5.04	26.5	145.3	0.12	0.3	7.36	190.6	0.14
				13.73	23.06	84.5	547.34	0.2	0.38	8.68	338.92	1.86
Завтрак 2												
сб 2008 П	442	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	2.1
				0.75	0.15	14.85	64.50	0.02	0.01	3.00	10.50	2.10
Обед												
сб 2007 М	За	Зеленый горошек	50	1.55	0.1	8.2	50	0.05	0.03	5	10	0.35
сб 2007 М	30	Щи из свежей капусты со сметаной	250/8	2.1	2.67	9.22	161.7	0.07	0.05	24.6	64.7	0.8
сб 2007 М	108/75	Кура отварная с рожками	70/150	17.5	13	31.3	348.7	0.12	0.08	0.7	15.1	1.41
сб 2008 П	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	1.04	0	31.96	107.47	0.02	0.01	0	21	0.7
сб 2008 П	к/к	Хлеб ржаной	45	3	0.4	19	91.8	0.1	0	0	8.1	1.8
				25.19	16.17	99.68	759.67	0.36	0.17	30.3	118.9	5.06
Ужин												
сб 2008 П	к/к	Салат свекольный	50	0.83	4.55	4.3	52.3	0.01	0.02	2.41	18.3	0.7
сб 2007 М	56	Картофельное пюре	150	3.26	5.68	8.04	123.9	0.1	10.5	3.14	55.1	0.74
сб 2007 М	132	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	0	0.005	4.5	6.6	0.54
сб 2008 П	к/к	Батон	50	3.7	1.5	25.7	152.75	0	0	0	9.5	0.5
				19.79	14.79	51.04	378.23	0.11	10.53	10.05	89.50	2.48
		Итого за день		59.46	54.17	250.07	1749.74	0.69	11.09	52.03	557.82	11.50
		среднедневная сбалансированность		1.0	0.9	4.0						

2 день												
Завтрак												
сб 2007 М	33	Вареники молочная со сливочным маслом	200/5	4.6	9	20.64	187.04	0.04	0.14	0.9	106	0.46
сб 2008 П	13	Масло сливочное	8	0.08	7.64	0.08	60	0	0	0	0.8	0
сб 2008 П	к/к	Батон	35	2.63	1.05	18	91.7	0	0	0	6.65	0.35
сб 2008 П	433	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134	0.04	0	1	121	1
				10.21	20.19	63.52	472.74	0.08	0.14	1.9	234.45	1.81
Завтрак 2												
сб 2008 П	к/к	Яблоко	100	0.5	0.5	9.75	47	0		10	16	2.25
				0.50	0.50	9.75	47.00	0.00	0.00	10.00	16.00	2.25
Обед												
сб 2007 М	10	Салат из свежей капусты	60	1.15	6.04	14.73	78.13	0.02	0.04	29.01	33.8	0.48
сб 2007 М	36	Суп картофельный с мясом	250/8	3.7	2.5	24.3	140.6	0.17	0.12	14.6	52.6	1.42
сб 2007 М	97	Сосиска	80	10.8	17.6	9	196	0	0.1	34.4	13.04	0.72
сб 2007 М	65	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.05	7.26	81.2	270.5	0.21	0.1	0	14.2	4.54
сб 2008 П	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	1.04	0	31.96	107.47	0.02	0.01	0	21	0.7
сб 2008 П	к/к	Хлеб ржаной	45	3	0.4	19	91.8	0.1	0.01	0	8.1	1.8
				26.74	33.8	180.19	884.5	0.52	0.38	78.01	142.74	9.66
Ужин												
сб 2008 П	219	Сырники со гущеным молоком	150/30	25.4	16.3	29	398.3	0.1		0	275.9	1.44
сб 2007 М	132	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	0	0.005	4.5	6.6	0.54
сб 2008 П	к/к	Батон	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	7.6	0.4
				40.4	20.56	62.6	552.38	0.1	0.005	4.5	290.1	2.38
		Итого за день		77.85	75.05	316.06	1956.62	0.70	0.53	94.41	683.29	16.10

		среднедневная сбалансированность		1.0	0.9	4.0						
--	--	----------------------------------	--	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	--

3 день												
Завтрак												
сб 2008 II	189	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	8.51	9.73	47.7	272.08	0.17		1.52	173.28	3.04
сб 2008 II	13	Масло сливочное	8	0.08	7.64	0.08	60	0	0	0	0.8	0
сб 2008 II	14	Сыр порционный	15	3.45	4.45	0	54.5	0.01	0	0	132	0.15
сб 2008 II	к/к	Батон	35	2.63	1.05	18	91.7	0	0	0	6.65	0.35
сб 2007 M	126	Кофе с молоком	200	4.58	5.04	26.5	145.3	0.12	0.3	7.36	190.6	0.14
				19.25	27.91	92.28	623.58	0.3	0.3	8.88	503.33	3.68
Завтрак 2												
сб 2008 II	442	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	21
				0.75	0.15	14.85	64.50	0.02	0.01	3.00	10.50	21.00
Обед												
сб 2007 M	15	Салат морковный	60	0.66	4.29	2.7	53.21	0.03	0.024	10.58	9.69	0.51
сб 2007 M	44	Свекольник с мясом	250/8	4.67	2.13	12.72	91.02	0.12	0.1	12.35	60.2	1.3
сб 2007 M	95	Картофельная запеканка с отварным мясом	230	26.52	19.2	86.7	349.46	0.16	0.25	10	82.6	3.31
сб 2008 II	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	1.04	0	31.96	107.47	0.02	0.01	0	21	0.7
сб 2008 II	к/к	Хлеб ржаной	45	3	0.4	19	91.8	0.1		0	8.1	1.8
				35.89	26.02	153.08	692.96	0.43	0.384	32.93	181.59	7.62
Ужин												
сб 2007 M	77	Омлет натуральный	120	9.42	10.87	3.84	149.9	0.05	0.36	0.21	120.9	1.58
сб 2008 II	к/к	Батон	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	7.6	0.4
сб 2007 M	133	Чай с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	0	0	4.06	15.16	0.58
				12.64	16.13	37.74	307.28	0.05	0.36	4.27	143.66	2.56
		Итого за день		68.53	70.21	297.95	1688.32	0.80	1.05	49.08	839.08	34.86
		среднедневная сбалансированность		0.9	0.9	4.0						

4 день												
Завтрак												
сб 2007 M	66	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/5	6.32	10.2	26.34	223.2	0.08	0.2	0.9	183.8	0.54
сб 2008 II	13	Масло сливочное	8	0.08	7.64	0.08	60	0	0	0	0.8	0
сб 2008 II	к/к	Батон	35	2.63	1.05	18	91.7	0	0	0	6.65	0.35
сб 2008 II	433	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134	0.04		1	121	1
				11.93	21.39	69.22	508.9	0.12	0.2	1.9	312.25	1.89
Завтрак 2												
сб 2007 M	120	Кефир	150	4.08	4.8	10.4	103.8	0.04	0.24	1.02	174.7	0.16
				4.08	4.80	10.40	103.80	0.04	0.24	1.02	174.70	0.16
Обед												
сб 2007 M	18	Салат свекольно-яблочный	60	0.72	3.6	7.8	64.8	0.01	0.02	2.9	21.9	0.81
сб 2007 M	39	Суп овощной с мясом	250/8	1.8	5	14.6	110	0.2	0.17	17.9	41.3	1.1
сб 2007 M	87	Рыбные биточки	80	20.28	0.71	5.18	100.7	0.02	0.13	0	34.6	0.3
сб 2007 M	56	Картофельные пюре	150	3.25	4.68	8.04	123.9	0.1	10.5	3.1	55	0.73
сб 2008 II	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	1.04	0	31.96	107.47	0.02	0.01	0	21	0.7
сб 2008 II	к/к	Хлеб ржаной	45	3	0.4	19	91.8	0.1	0.01	0	8.1	1.8
сб 2008 II	к/к	Батон	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	7.6	0.4
				33.09	15.59	107.18	703.47	0.45	10.84	23.9	189.5	5.84
Ужин												

сб 2008 II	444	Олады со сгущенным молоком	170/30	16	25.8	75.6	591	0.22	0	2.5	155.2	2.5
сб 2007 M	133	Чай с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	0	0	4.06	15.16	0.58
				16.22	29.86	88.9	643.58	0.22	0	6.56	170.36	3.08
		Итого за день		65.32	71.64	275.70	1959.75	0.83	11.28	33.38	846.81	10.97
		среднедневная сбалансированность		0.9	1.0	4.0						

5 день												
Завтрак												
сб 2007 M	67	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200/5	6.32	10.18	36.34	223.2	0.08	0.2	0.9	183.8	0.54
сб 2008 II	13	Масло сливочное	8	0.08	7.64	0.08	60	0	0	0	0.8	0
сб 2008 II	к/к	Батон	35	2.63	1.05	18	91.7	0	0	0	6.56	0.35
сб 2007 M	126	Кофе с молоком	200	4.58	5.04	26.5	145.3	0.12	0.3	7.36	190.6	0.14
				13.61	23.91	80.92	520.2	0.2	0.5	8.26	381.76	1.03
Завтрак 2												
сб 2008 II	к/к	Груша	100	0.50	0.25	10.25	47.00	0		5	19	2
				0.50	0.25	10.25	47.00	0.00	0.00	5.00	19.00	2.00
Обед												
сб 2007 M	17	Салат из свежих огурцов	60	0.52	4.26	1.57	46.4	0.02	0.02	5.67	18.6	0.37
сб 2008 II	99	Суп гороховый с мясом	250	6.66	4.68	19.34	146.64	0.17		6.24	52	1.98
сб 2007 M	105	Котлета мясная	80	12.5	10.8	4.87	168.9	0.06	0.12	0.96	10.9	2.05
сб 2007 M	75	Вермишель с маслом	150	5.85	6.15	31.26	207.4	0.06	0.02	0	6.3	0.81
сб 2008 II	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	1.04	0	31.96	107.47	0.02	0.01	0	21	0.7
сб 2008 II	к/к	Хлеб ржаной	45	3	0.4	19	91.8	0.1		0	8.1	1.8
				29.57	26.29	108	768.61	0.43	0.17	12.87	116.9	7.71
Ужин												
сб 2008 II	158	Овощная запеканка	170	5.78	9.86	24.8	210.8	0.1		17	56.1	1.7
сб 2007 M	112	Молочный соус	30	1.18	0.94	1.53	26.9	0.009	0.04	0.09	35.4	0.06
сб 2008 II	к/к	Батон	40	3.00	1.20	20.60	104.80	0	0	0	7.6	0.4
сб 2007 M	132	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	0	0.005	4.5	6.6	0.54
				21.96	15.06	59.93	391.78	0.11	0.05	21.59	105.70	2.70
		Итого за день		65.64	65.51	259.10	1727.59	0.74	0.72	47.72	623.36	13.44
		среднедневная сбалансированность		1.0	1.0	4.0						

6 день												
Завтрак												
сб 2007 M	64	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200/5	6.98	10.42	33	222.38	0.1	0.22	0.9	184.5	1.5
сб 2008 II	13	Масло сливочное	8	0.08	7.64	0.08	60	0	0	0	0.8	0
сб 2008 II	к/к	Батон	35	2.63	1.05	18	91.7	0	0	0	6.65	0.35
сб 2008 II	433	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134	0.04		1	121	1
				12.59	21.61	75.88	508.08	0.14	0.22	1.9	312.95	2.85
Завтрак 2												
сб 2008 II	442	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	21
				0.75	0.15	14.85	64.50	0.02	0.01	3.00	10.50	21.00
Обед												
сб 2007 M	20	Салат из свежих помидор с луком	60	0.66	4.29	2.7	53.2	0.04	0.02	10.6	9.7	0.51
сб 2007 M	42	Суп рыбный из консервов	250	10.2	2.6	16.6	150.9	0.1	0.1	8	107.9	1.3
сб 2007 M	106	Тефтели мясо-крупяные	230	29	21.8	34.9	388	0.1	0.3	1.84	20.7	4.58

сб 2008 П	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	1.04	0	31.96	107.47	0.02	0.01	0	21	0.7
сб 2008 П	к/к	Хлеб ржаной	45	3	0.4	19	91.8	0.1		0	8.1	1.8
				43.9	29.09	105.16	791.37	0.36	0.43	20.44	167.4	8.89
Ужин												
сб 2007 М	57	Овощное рагу	200	5	6.78	39.26	168.42	0.12	0.16	11.24	128.5	1.42
сб 2008 П	к/к	Батон	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	7.6	0.4
сб 2007 М	133	Чай с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	0	0	4.06	15.16	0.58
				8.22	12.04	73.16	325.8	0.12	0.16	15.3	151.26	2.4
		Итого за день		65.46	62.89	269.05	1689.75	0.64	0.82	40.64	642.11	35.14
		среднедневная сбалансированность		1.0	0.9	4.0						

7 день												
Завтрак												
сб 2007 М	68	Каша пшеница молочная со сливочным маслом	200/5	6.76	10.42	35.9	224.9	0.1	0.2	0.9	185.9	0.72
сб 2008 П	13	Масло сливочное	8	0.08	7.64	0.08	60	0	0	0	0.8	0
сб 2008 П	14	Сыр порционный	15	3.45	4.45	0	54.5	0.01		0	132	0.15
сб 2008 П	к/к	Батон	35	2.63	1.05	18	91.7	0	0	0	6.65	0.35
сб 2007 М	126	Кофе с молоком	200	4.58	5.04	26.5	145.3	0.12	0.3	7.36	190.6	0.14
				17.5	28.6	80.48	576.4	0.23	0.5	8.26	515.95	1.36
Завтрак 2												
сб 2008 П	к/к	Банан	90	1.05	0.35	14.7	76.8	0.03	0.04	8	6.4	0.48
				1.05	0.35	14.70	76.80	0.03	0.04	8.00	6.40	0.48
Обед												
сб 2007 М	14	Салат морковно-яблочный	60	0.57	4.3	11.26	65.5	0.03	0.03	3.35	22.4	0.66
сб 2007 М	28	Борщ с мясом	250/8	1.85	3.18	7.5	81.23	0.07	8.38	12.47	73.9	1.1
сб 2007 М	102	Печень по-строгановски	80	5.52	5.62	12.84	97.2	0.08	0.8	0.4	22.5	3.7
сб 2007 М	65	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.55	7.23	51.2	270.5	0.21	0.1	0	14.2	4.5
сб 2007 М	116	Томатная подлива	30	0.36	0.9	2.9	21.4	0.009	0.003	0.66	2.5	0.11
сб 2008 П	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	1.04	0	31.96	107.47	0.02	0.01	0	21	0.7
сб 2008 П	к/к	Хлеб ржаной	45	3	0.4	19	91.8	0.1		0	8.1	1.8
				16.89	21.63	136.66	735.1	0.519	9.323	16.88	164.6	12.57
Ужин												
сб 2008 П	224	Ленивые вареники со сгущенным молоком	150/30	25.4	16.3	29	398.3	0.1		0	275.9	1.44
сб 2008 П	к/к	Батон	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	7.6	0.4
сб 2007 М	132	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	0	0.005	4.5	6.6	0.54
				40.40	20.56	62.60	552.38	0.10	0.01	4.50	290.10	2.38
		Итого за день		75.84	71.14	294.44	1940.68	0.88	9.87	37.64	977.05	16.79
		среднедневная сбалансированность		1.0	1.0	4.0						

8 день												
Завтрак												
сб 2007 М	70	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/5	5.2	8.4	28.8	262	0.05	0.03	1.33	142.67	1.33
сб 2008 П	13	Масло сливочное	8	0.08	7.64	0.08	60	0	0	0	0.8	0
сб 2008 П	к/к	Батон	35	2.63	1.05	18	91.7	0	0	0	6.65	0.35
сб 2008 П	433	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134	0.04		1	121	1
				10.81	19.59	71.68	547.7	0.09	0.03	2.33	271.12	2.68

Завтрак 2												
сб 2008 П	442	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	21
				0.75	0.15	14.85	64.50	0.02	0.01	3.00	10.50	21.00
Обед												
сб 2007 М	9	Салат из свежей капусты с огурцом	60	0.8	5.2	7.4	51.3	0.03	0.03	41.8	19.8	0.36
сб 2007 М	32	Рассольник с мясом	250/8	4.2	6.38	15.3	118.4	0.1	0.1	9.1	53.2	1.1
сб 2007 М	93	Жаркое по домашнему	230	12.2	12.4	42.3	330.3	0.2	0.2	4.7	33.4	2.71
сб 2008 П	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	1.04	0	31.96	107.47	0.02	0.01	0	21	0.7
сб 2008 П	к/к	Хлеб ржаной	45	3	0.4	19	91.8	0.1		0	8.1	1.8
				21.24	24.38	115.96	699.27	0.45	0.34	55.6	135.5	6.67
Ужин												
сб 2007 М	87	Рыбная котлета	70	17.7	6.62	14.53	88.1	0.01	0.11	0	30.2	0.26
сб 2007 М	48	Тушеная капуста	130	2.75	5.3	21	103.7	0.04	0.05	14.7	77.09	1.09
сб 2008 П	к/к	Батон	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	7.6	0.4
сб 2007 М	132	Чай с сахаром	200	12	3.06	13	49.28	0	0.005	4.5	6.6	0.54
				35.45	16.18	69.13	345.88	0.05	0.165	19.2	121.49	2.29
		Итого за день		68.25	60.30	271.62	1657.35	0.61	0.55	80.13	538.61	32.64
		среднедневная сбалансированность		1.0	0.9	4.0						

9 день												
Завтрак												
сб 2007 М	79	Творожная запеканка	200/5	27.32	18.08	29.84	362.7	0.08	0.5	0.54	293.8	1.18
сб 2008 П	13	Масло сливочное	8	0.08	7.64	0.08	60	0	0	0	0.8	0
сб 2008 П	14	Сыр порционный	15	3.45	4.45	0	54.5	0.01		0	132	0.15
сб 2008 П	к/к	Батон	35	2.63	1.05	18	91.7	0	0	0	6.65	0.35
сб 2007 М	126	Кофе с молоком	200	4.58	5.04	26.5	145.3	0.12	0.3	7.36	190.6	0.14
				38.06	36.26	74.42	714.2	0.21	0.8	7.9	623.85	1.82
Завтрак 2												
сб 2007 М	120	Кефир	150	4.08	4.8	10.4	103.8	0.04	0.24	1.02	174.7	0.16
				4.08	4.80	10.40	103.80	0.04	0.24	1.02	174.70	0.16
Обед												
сб 2008 П	к/к	Сельдь соленая	40	6.4	3.2	0	54.8	0	0	0	28	0.4
сб 2007 М	37	Суп крестьянский с мясом	250/8	3.02	2.03	46.5	115.1	0.12	0.08	8.85	47.8	1.15
сб 2007 М	105	Тефтели мясные	80	12.5	10.8	4.87	168.9	0.06	0.12	0.96	10.98	2.05
сб 2007 М	56	Картофельное пюре	150	3.25	4.68	8.04	123.9	0.1	10.5	3.1	55	0.73
сб 2008 П	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	1.04	0	31.96	107.47	0.02	0.01	0	21	0.7
сб 2008 П	к/к	Хлеб ржаной	45	3	0.4	19	91.8	0.1		0	8.1	1.8
				29.21	21.11	110.37	661.97	0.4	10.71	12.91	170.88	6.83
Полдник												
сб 2007 М	73	Маннй пудинг	200	8.66	10.9	54.2	314.4	0.06	0.16	0.16	85.06	1.04
сб 2008 П	411	Кисель	200	0	0	38.3	112.8	0	0	0	4	0
сб 2008 П	471	Булочка домашняя	80	5.76	4.8	55.5	243.2	0.11		0	14.4	0.64
				14.42	15.70	148.00	670.40	0.17	0.16	0.16	103.46	1.68
		Итого за день		85.77	77.87	343.19	2150.37	0.82	11.91	21.99	1072.89	10.49
		среднедневная сбалансированность		1.0	0.9	4.0						

10 день												
Завтрак												

сб 2008 П	189	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5	7.4	8.4	32.7	236.6	0.14		1.32	150.6	2.6
сб 2008 П	13	Сливочное масло	8	0.08	7.64	0.08	60	0	0	0	0.8	0
сб 2008 П	к/к	Батон	35	2.63	1.05	18	91.7	0	0	0	6.65	0.35
сб 2008 П	433	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134	0.04		1	121	1
				13.01	19.59	75.58	522.3	0.18	0	2.32	279.05	3.95
Завтрак 2												
сб 2008 П	к/к	Яблоко	80	0.4	0.4	7.8	37.6	0		8	12.8	1.8
				0.40	0.40	7.80	37.60	0.00	0.00	8.00	12.80	1.80
Обед												
сб 2008 П	к/к	Салат свекольный	60	1.05	2.85	5.85	53.8	0		2.7	22.65	0.75
сб 2007 М	34	Суп вермишелевый с мясом	250/8	4.35	0.68	18.15	107.05	0.1	0.1	3.7	29.4	0.72
сб 2008 П	306	Ленивые голубцы	230	20.5	25.8	17.7	387.5	0		27.8	86.8	3.91
сб 2008 П	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	1.04	0	31.96	107.47	0.02	0.01	0	21	0.7
сб 2008 П	к/к	Хлеб ржаной	45	3	0.4	19	91.8	0.1		0	8.1	1.8
				29.94	29.73	92.66	747.62	0.22	0.11	34.2	167.95	7.88
Полдник												
	4	Картофельная запеканка со сливочным маслом	170	13.24	8.89	37.8	243.9	0.16	0.1	5.05	48.9	1.22
сб 2007 М	3а	Зеленый горошек	30	0.93	0.06	4.92	30	0.03	0.02	3	6	0.21
сб 2008 П	к/к	Батон	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	7.6	0.4
сб 2007 М	133	Чай с лимоном	200	0.22	4.06	13.3	52.58	0	0	4.06	15.16	0.58
				17.39	14.21	76.62	431.28	0.19	0.12	12.11	77.66	2.41
		Итого за день		60.74	63.93	252.66	1738.80	0.59	0.23	56.63	537.46	16.04
		среднедневная сбалансированность		1.0	1.0	4.0						
		Итого за 10 дней		692.9	672.7	2829.8	18259.0					
		В среднем за 1 день		69.3	67.3	283.0	1825.9					

* с учетом сезонных овощей