

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
Понедельник 1							
Завтрак 1	Макароны отварные	110/130	3,67/5,50	3,01/4,57	17,63/26,44	112/168	317
	Яйцо отварное	20/40	2,55/5,1	2,3/4,6	0,15/0,3	31,5/63	5,1 /2005
	Хлеб пшеничный	30/35	2,28/2,66	0,24/0,28	14,76/17,22	70,5/82,25	122/Пермь
	Сыр	10/15	3,48/4,64	4,43/5,9	-	54,72	7
	Чай с сахаром	180/180	0,06	0,02	11,1	44,4	392
Итого на завтрак 1		350/400	12,04/17,96	10/15,37	43,64/55,06	313,12/412,37	
Завтрак 2	Сок фруктовый или ягодный	100/100	0,75/0,75	-	15,15/15,15	64/64	399
Итого на завтрак 2		100/100	0,75/0,75	-	15,15/15,15	64/64	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150/180	3,29/5,49	3,07/5,27	9,79/16,32	81/135	81
	Тефтеля мясная	50/70	4,72/5,67	4,78/5,53	4,21/5,21	79/95	286
	Соус сметанный с томатом	30/50	0,34/0,46	1,26/1,68	2,4/3,2	22,39/29,8	355
	Капуста тушёная	110/130	1,02/1,2	3/3,54	5,07/5,99	51,42/60,76	336
	Огурец в нарезке	30/50	0,25/0,4	00	0,9/9,1	4,55/7,58	2020 Стр 8
	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,51/0,61	0,21/0,25	14,23/18,67	61/91	398
	Хлеб ржаной	40/50	3,30/4,12	0,6/0,75	16,7/20,87	87/108,75	123/Пермь
Итого на обед		560/710	13,15/17,70	12,71/19,62	57,67/84,59	396,64/535,51	
Полдник	Молоко кипячёное	150/200	4,58/6,08	4,08/5,42	7,58/10,07	85/113,33	400
	Булочка «Алтайская»	50/50	3,9	3,06	26,93	151	477
Итого на полдник		200/250	8,48/9,98	7,14/8,48	34,51/37,0	236/264,33	
Ужин	Каша вязкая манная с маслом	150/180	3,3/3,95	4,06/3,78	21,24/25,47	135/152,1	168
	Чай с лимоном	150/170	0,07/0,11	0,01/0,02	7,1/9,6	29/38,7	393
	Хлеб пшеничный	40/40	4,05	0,42	26,24	125,33	122/Пермь
Итого на ужин		400/450	4,17/4,86	9,57/9,3	32,64/39,37	231,1/410	
Итого за день		1610/1910	38,59/51,25	39,42/52,77	183,61/231,17	1222,86/1686,21	

Вторник 1							
Завтрак 1	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/180	3,3/3,95	4,06/3,78	21,24/25,47	135/152,1	168
	Какао с молоком	160/180	3,36/3,67	2,9/3,19	13,82/15,82	94,93/107	397
	Хлеб пшеничный	30/30	3,04	0,32	19,68	94	122/Пермь
	Масло	10	3,5	0,08	0,08	66	2010 стр 8
Итого на завтрак		350/400	13,2/14,16	7,36/7,37	54,82/61,05	389,93/419,1	
Завтрак 2	мандарин	100	1,5	0,5	21	94,5	394/ Кучма 2016
Итого на завтрак 2		100	1,5	0,5	21	94,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150/180	1,74/2,08	4,88/5,85	9,21/11,05	85/102	67
	Рыба припущенная с овощами	50/70	9,81/11,11	3,15/3,82	1,75/2,24	75/82	249
	Пюре картофельное	110/130	1,9/3,8	3,08/4,62	12,07/18,01	83/124	321
	Салат из свеклы	30/50	3/4	2,9/3,8	5,02/6,7	50/75,6	320
	Компот из сушеных фруктов	150/180	0,23/0,36	-	18,6/23,9	71,28/91,96	376
	Хлеб ржаной	40/50	3,30/4,12	0,6/0,75	16,7/20,87	87/108,75	123/Пермь
Итого на обед		530/660	19,98/25,47	14,61/18,84	63,35/82,77	451,28/584,31	
Полдник	Снежок	180/200	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92	401
	Пряник	20/50	1,77/4,42	1,41/3,52	22,5/56,25	109,8/274,5	Пермь 2012
Итого на полдник		170/220	6,12/9,64	5,16/8,02	28,8/63,81	185,8/366,5	
Ужин	Сырники из творога	150/180	27,9/33,48	18,99/22,78	16,14/19,37	348/417,6	231
	Сгущенное молоко	30	2,1	2,37	2,85	40,5	156
	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,06	0,02/0,02	11,1/12,3	44,4/49,3	392
Итого на ужин		400/450	34,11/39,69	21,8/25,59	56,33/60,76	558,23/632,73	
Итого за день		1580/1860	74,91/90,46	49,43/60,32	224,3/289,39	1679,74/2097,14	

Среда 1							
Завтрак 1	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/170	3,3/3,73	4,06/3,57	21,24/24,05	135/143,65	168
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/11,1	28/44,4	392
	Хлеб пшеничный	30/30	3,04	0,32	19,68	94	122/Пермь
	Джем	20	0,0	0,0	18,0	72,0	
Итого на завтрак		350/400	6,38/6,83	4,39/3,91	65,91/72,83	344/354,05	
Завтрак 2	Сок фруктовый или ягодный	100/100	0,75/0,75	-	15,15/15,15	64/64	399
Итого на завтрак 2		100/100	0,75/0,75	-	15,15/15,15	64/64	
Обед	Рассольник ленинградский	150/180	1,2/1,99	3,06/5,03	10,15/16,92	73/122	76
	Котлета рубленая из птицы	50/70	8,99/12,07	9,25/12,63	9,33/12,6	157/212	305
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	5,73/8,59	4,06/6,09	25,76/38,64	162/243	313
	Хлеб ржаной	40/50	3,30/4,12	0,6/0,75	16,7/20,87	87/108,75	123/Пермь
	Компот из кураги	150/180	0,23/0,36	-	18,6/23,9	71,28/91,96	376
	Кабачковая икра	30/50	0,45/0,72	2,35/3,76	2,96/4,74	35/56	57
Итого на обед		530/660	20,44/26,78	21,14/27,96	83,56/105,79	597,28/774,96	
Полдник	Молоко кипячёное	150/200	4,58/6,08	4,08/5,42	7,58/10,07	85/113,33	400
	Печенье классическое мелкое	20/35	2,5/4,37	2,99/5,23	22,4/39,2	130,1/227,6	Перевалова 2013
Итого на полдник		200/250	7,98/12,33	7,87/12,88	31,47/66,07	211,8/387,83	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	150/170	8,47/10,08	17,17/20,85	28,21/40,2	314/412	291
	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,06	0,02/0,02	11,1/12,3	44,4/49,33	392
	Хлеб пшеничный	30/30	3,04	0,32	19,68	94	122/Пермь
Итого на ужин		400/450	6,47/8,36	9,49/10,82	22,29/30,06	265,55/338,77	
Итого за день		1510/1835	40,11/51,26	42,09/51,19	216,89/238,25	1485,93/1789,23	

Четверг 1							
Завтрак 1	Каша вязкая ячневая с маслом	150/180	3,3/3,95	4,06/4,87	21,24/25,47	135/152,1	168
	Кофейный напиток с молоком	160/180	2,49/2,85	2,13/2,41	11,33/14,36	74,66/91	395
	Хлеб пшеничный	30/30	3,04	0,32	19,68	94	122/Пермь
	Масло	10/10	3,5	0,08	0,08	66	2010 стр 8
Итого на завтрак		350/400	12,33/13,34	6,59/7,68	52,33/59,59	369,66/403,1	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338/Дели-Принт 2011
Итого на завтрак 2		100	0,9	0,2	8,1	37,8	
Обед	Суп-лапша домашняя	150/180	2,21	5,06	11,97	102	86
	Котлета рыбная любительская	50/70	7,61/10,09	2,45/3,26	5,33/6,79	74/97	255
	Картофель тушеный в соусе	110/130	3,27/4,36	11,7/14,98	19,95/30,72	211/276	133
	Икра свекольная	30/50	0,25/0,4	-	0,9/1,5	5,75/7,58	Стр 8/ 2020
	Компот из сушеных фруктов	150/180	0,23/0,36	-	18,6/23,9	71,28/91,96	376
	Хлеб ржаной	40/50	3,30/4,12	0,6/0,75	16,7/20,87	87/108,75	123/Пермь
Итого на обед		530/660	14,79/17,4	11,17/11,98	60,17/66,93	397,2/440,88	
Полдник	Ряженка	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92	401
	Ватрушка с творогом	70/70	2,38	11,34	47,6	187,6	400/2019
Итого на полдник		200/250	6,73/7,60	15,09/15,84	53,9/55,02	264,52/279,6	
Ужин	Винегрет овощной	150/180	7,15/8,58	32,35/38,83	44,15/52,99	158/189,6	45
	Рыба соленая (сельдь) (временное нет)	40/40	4,25	2,13	-	36	8
	Чай с лимоном	180/200	0,12/0,13	0,02/0,022	10,2/11,33	41/45,55	393
	Хлеб пшеничный	30/30	3,04	0,32	19,68	94	122/Пермь
Итого на ужин		400/450	10,17/10,22	39/39,01	69,89/72,99	256,6/277,6	
Итого за день		1580/1860	42,34/48,15	68,64/74,02	230,05/265,42	1233,6/1422,88	

Пятница 1							
Завтрак 1	Каша вязкая пшённая с маслом	150/200	4,24/5,65	4,86/6,48	24,48/32,64	159/212	168
	Чай с сахаром	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,25/11,1	37/44,4	392
	Хлеб пшеничный	30/35	3,04/3,54	0,32/0,37	19,68/22,96	94/109,6	122/Пермь
	Сыр	10/15	3,48/4,64	4,43/5,9	-	54,72	7
Итого на завтрак		350/400	10,8/13,89	9,62/12,77	51,15/66,7	335,72/420,72	
Завтрак 2	Сок фруктовый или ягодный	100/100	0,75/0,75	-	15,15/15,15	64/64	399
Итого на завтрак 2		100/100	0,75/0,75	-	15,15/15,15	64/64	
Обед	Борщ с картофелем	150/180	1,92/2,3	6,33/7,59	10,05/12,6	104,12/124,94	58
	Запеканка из печени с рисом	50/70	5,47/6,08	6,17/6,85	9,21/10,2	114/126	294
	Пюре картофельное с морковью	110/130	1,90/3,80	3,08/4,62	12,01/18,01	83/124	322
	Икра свекольная	40/60	1,02/1,7	3/5	5,07/8,45	51,42/85,7	47
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150/180	1,02/1,36	0	21,76/29,02	87,14/116,09	63
	Хлеб ржаной	40/50	3,30/4,12	0,6/0,75	16,7/20,87	87/108,75	123/Пермь
Итого на обед		530/660	13,61/17,48	19,18/21,4	74,8/89,05	526,68/608,63	
Полдник	Снежок	170/200	4,93/5,8	4,25/5	6,8/8	85/100	401
	Печенье овсяное	30/50	2,5/4,1	2,99/4,98	22,4/37,3	130,1/216,8	Перевалова 2013
Итого на полдник		200/250	7,43/9,9	7,24/9,98	29,2/45,3	215,1/316,8	
Ужин	Омлет натуральный	150/180	9,28/11,13	18,3/21,96	1,86/2,23	193/231,6	215
	Горошек консервированный	40/40	2,33	0,13	4,66	26,8	22/Кучма2016
	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,06	0,02/0,02	11,1/12,3	44,4/49,33	392
	Хлеб пшеничный	30/30	3,04	0,32	19,68	94	122/Пермь
Итого на ужин		400/450	14,7 /16,56	18,77/22,43	37,3/38,87	358,2/401,73	
Итого за день		1580/1860	46,12/53,49	54,27/59,16	201,83/233,61	1467,6/1639,35	

2 неделя

Понедельник 2							
Завтрак 1	Макароны отварные	110/130	3,67/5,50	3,01/4,57	17,63/26,44	112/168	317
	Яйцо отварное	20/40	2,55/5,1	2,3/4,6	0,15/0,3	31,5/63	5,1 /2005
	Хлеб пшеничный	30/30	3,04	0,32	19,68	94	122/Пермь
	Масло	10	3,5	0,08	0,08	66	2010 стр 8
	Чай с сахаром	180/190	0,06/0,05	0,02/0,02	11,1/11,68	44,4/46,86	392
Итого на завтрак		350/400	13,6/15,45	7,98/9,54	44,64/57,56	330/402	
Завтрак 2	Сок фруктовый или ягодный	100/100	0,75/0,75	-	15,15/15,15	64/64	399
Итого на завтрак 2		100/100	0,75/0,75	-	15,15/15,15	64/64	
Обед	Борщ вегетарианский	150/180	8,6/10,32	8,4/10,08	14,33/17,19	167/200,4	87
	Тефтеля мясная	50/70	4,72/5,67	4,78/5,73	4,21/5,21	79/95	286
	Соус сметанный с томатом	30/50	0,42/0,7	1,22/2,04	1,76/2,93	22,2/37	355
	Капуста тушёная	110/130	1,02/1,2	3/3,54	5,07/5,99	51,42/60,76	336
	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,51/0,61	0,21/0,25	14,23/18,67	61/91	398
	Хлеб ржаной	40/50	3,30/4,12	0,6/0,75	16,7/20,87	87/108,75	123/Пермь
	Огурец в нарезке	30/50	0,25/0,4	00	0,9/1,5	4,55/7,58	2020 Стр 8
Итого на обед		560/710	18,82/23,02	18,51/22,39	71,53/72,36	472,17/600,49	
Полдник	Молоко кипячёное	150/180	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85/102	400
	Ватрушка с повидлом	50/70	1,7/2,38	8,1/11,34	34/47,6	134/187,6	458
Итого на полдник		200/250	6,28/7,86	12,18/16,22	41,58/56,67	219/291,6	
Ужин	Плов из птицы	150/200	14,17/19,33	11,96/16,19	25,08/33,99	264/359	304
	Хлеб пшеничный	30/30	3,04	0,32	19,68	94	122/Пермь
	Чай с лимоном	180/180	0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	29/41	393
Итого на ужин		400/450	14,34/22,49	12,29/16,53	51,86/63,87	199/211	
Итого за день		1610/1910	56,07/70,03	51,83/67,23	234,34/300,13	1383,3/1670,7	

Вторник 2							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	4,3/5,16	3,5/4,2	14,12/16,94	108/129,6	93317
	Хлеб пшеничный	30/30	3,04	0,32	19,68	94	122/Пермь
	Масло	10	3,5	0,08	0,08	66	2010 стр 8
	Какао с молоком	160/180	3,36/3,67	2,9/3,19	13,82/15,82	94,93/107	397
Итого на завтрак		350/400	14,2/15,37	6,8/7,79	47,7/52,52	362,93/396,6	
Завтрак 2	мандарин	100	1,5	0,5	21	94,5	394/ Кучма 2016
Итого на завтрак 2		100	1,5	0,5	21	94,5	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/180	5,67/6,8	15,7/18,84	47,54/57,04	324/388,8	77
	Рыба с овощами	50/70	9,54/11,03	5,31/6,4	2,44/2,87	96/112,8	268
	Пюре картофельное	110/130	1,9/3,8	3,08/4,62	12,07/18,01	83/124	321
	Салат из свеклы	30/50	0,7/0,85	2,43/3,65	3,34/5,19	37,56/56/34	33
	Компот из сушеных фруктов	150/180	0,23/0,36	-	18,6/23,9	71,28/91,96	376
	Хлеб ржаной	40/50	3,30/4,12	0,6/0,75	16,7/20,87	87/108,75	123/Пермь
Итого на обед		530/660	19,36/20,31	12,66/17,72	59,13/76,76	401,28/545,56	
Полдник	Снежок	180/200	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92	401
	Печенье классическое мелкое	20/35	2,5/4,37	2,99/5,23	22,4/39,2	130,1/227,6	Перевалова 2013
Итого на полдник		200/250	6,85/7,72	6,74/7,49	28,5/29,6	205,1/220,1	
Ужин	Запеканка из творога	150/200	13,31/17,86	11,66/14,77	31,20/42,13	283/373	212
	Сгущенное молоко	30	2,1	2,37	2,85	40,5	156
	Чай с сахаром	180/180	0,06	0,02	11,1	44,4	392
			3,04	0,32	19,68	94	122/Пермь
Итого на ужин		400/450	16,39/20,96	11,99/15,11	57,87/72,91	405/511,4	
Итого за день		1580/1860	56,34/66,15	38,47/50,42	213,3/260,07	1429,88/1786,56	

Среда 2							
Завтрак 1	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/170	3,3/3,73	4,06/3,57	21,24/24,05	135/143,65	168
	Хлеб пшеничный	30/35	3,04/3,54	0,32/0,37	19,68/22,96	94/109,6	122/Пермь
	Сыр	10/15	3,48/4,64	4,43/5,9	-	54/72	7
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/11,1	28/44,4	392
Итого на завтрак		350/400	9,86/11,97	8,82/9,86	47,91/58,11	311/369,65	
Завтрак 2	Сок фруктовый или ягодный	100	0,75	-	15,15	64	399
Итого на завтрак 2		100	0,75	-	15,15	64	
Обед	Щи	150/180	1,3/2,48	1,7/2,84	8,57/14,29	55/91	80
	Котлета рубленая из птицы	50/70	8,99/12,07	9,25/12,63	9,33/12,6	157/212	305
	Рис отварной	110/130	5,73/8,59	4,06/6	25,76/38,64	162/243	313
	Кабачковая икра	30/50	0,45/0,72	2,35/3,76	2,96/4,74	35/56	57
	Компот из кураги	150/180	0,23/0,36	-	18,6/23,9	71,28/91,96	376
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,6	16,7	87	123/Пермь
Итого на обед		530/650	20/27,52	17,96/25,83	81,92/110,87	567,28/780,96	
Полдник	Молоко кипячёное	150/200	4,58/6,08	4,08/5,42	7,58/10,07	85/113,33	400
	Печенье классическое мелкое	20/35	2,5/4,37	2,99/5,23	22,4/39,2	130,1/227,6	Перевалова 2013
Итого на полдник		170/215	7,08/7,98	7,07/7,98	29,98/31,47	205,1/132,1	
Ужин	Ленивые голубцы	150/200	22,06	14,13	31	342,19	298/Дели-Принт 2012
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/11,1	28/44,4	392
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122/Пермь
Итого на ужин		340/420	26,26,04	14,46/14,47	57,67/61,78	464,19/480,59	
Итого за день		1490/1820	60,21/70,03	48,31/58,72	232,63/278,35	1611,57/1837,05	

Четверг 2							
Завтрак 1	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/200	3,3/4,39	4,06/4,2	21,24/28,3	135/169	168
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	122/Пермь
	Джем	20	0,0	0,00	18,00	72,00	
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70/91	395
Итого на завтрак		360/430	7,67/10,18	5,21/7,5	21,97/30,74	197/275	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338/Дели-Принт 2011
Итого на завтрак 2		100	0,9	0,2	8,1	37,8	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/180	2,68/3,2	2,83/3,39	17,14/20,56	104,7/125,6	82
	Котлета рыбная любительская	50/70	7,61/10,09	2,45/3,26	5,33/6,79	74/97	255
	Картофель отварной	110/130	1,02/1,2	3/3,5	5,07/5,99	51,42/60,76	336
	Икра морковная	40/60	1,02/1,7	3/5	5,07/8,45	51,42/85,7	47
	Компот из сушеных фруктов	150/180	0,23/0,36	-	18,6/23,9	71,28/91,96	376
	Хлеб ржаной	40/50	3,30/4,12	0,6/0,75	16,7/20,87	87/108,75	123/Пермь
Итого на обед		530/660	15,26/16,55	8,34/10,25	65,34/73,02	399,9/452,92	
Полдник	Ряженка	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92	401
	Булочка Веснушка	50/80	3,9/6,24	3,06/4,89	26,93/43,08	151/241,6	473
Итого на полдник		200/260	8,25/11,46	6,81/9,39	32,96/50,64	227/333,6	
Ужин	Свёкла тушеная	150	0,62	2,44	5,41	46,16	340/2011
	Тефтеля мясная	50/70	4,72/5,67	4,78/5,53	4,21/5,21	79/95	286
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1/10,2	29/41	393
	Хлеб пшеничный	20	2,89	0,28	17,42	87	122/Пермь
Итого на ужин		370/420	5,41/6,41	7,23/7,99	16,72/20,82	154,16/182,16	
Итого за день		1560/1870	37,49/45,50	27,79/35,33	145,09/183,32	1015,86/1281,48	

Пятница 2							
Завтрак 1	Каша вязкая Дружба с маслом	150/200	3,3/4,4	4,06/5,41	21,24/28,32	135/180	168
	Хлеб пшеничный	30/30	3,04	0,32	19,68	94	122/Пермь
	Масло	5	1,75	0,04	0,04	33	2010 стр 8
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/11,1	28/44,4	392
Итого на завтрак		335/420	8,13/8,15	4,43/4,44	47,95/52,06	290/306,4	
Завтрак 2	Сок фруктовый или ягодный	100	0,75	-	15,15	64	399
Итого на завтрак 2		100	0,75	-	15,15	64	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150/180	5,67/6,8	15,7/18,84	47,54/57,04	324/388,8	57
	Гуляш из отварного мяса	60/70	15,42/18,05	12,41/14,26	3,96/4,58	189/218	277
	Картофель тушеный в соусе	110/130	3,27/4,36	11,7/14,98	19,95/30,72	211/276	133
	Морковь отварная	30/50	1,60/2,66	5,10/8,5	8,24/13,7	87,6/146	47
	Компот из кураги	150/180	0,23/0,36	-	18,6/23,9	71,28/91,96	376
	Хлеб ржаной	40/50	3,30/4,12	0,6/0,75	16,7/20,87	87/108,75	123/Пермь
Итого на обед		570/710	28,75/32,7	37/40	121,71/141,49	912,35/1039,6	
Полдник	Снежок	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92	401
	Пряник	20/40	1,77/3,54	1,41/2,82	22,5/45	109,218	Пермь 2012
Итого на полдник		170/220	6,12/6,99	5,16/5,91	28,8/30,06	185,8/201,8	
Ужин	Омлет натуральный	150/150	9,28	18,3	1,86	193	215
	Кукуруза консервированная	30/50	1,75/2,9	0,1/0,16	3,5/5,8	20,1/33,5	22/Кучма2016
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,89	47	122/Пермь
	Чай с сахаром	150/180	0,04/00,6	00,1/00,2	6,99/11,1	28/44,4	392
Итого на ужин		330/380	15,63/12,8	18,88/18,95	41,92/47,33	382,1/424,9	
Итого за день		1520/1830	59,38/61,46	65,47/69,3	255,53/286,09	1834,27/2036,7	
Итого вообще							

