

УТВЕРЖДАЮ

директор школы:

Кырнац О.А.

Примерное меню

Дошкольная группа

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Весна

Меню весенний период: детский сад/дошкольная группа 3-7 лет

	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
1 ДЕНЬ												
завтрак												
170/2014	каша ячневая с маслом	180/4	8,37	7,11	41,13	265,5	149,05	40,15	1,14	0,17	0,16	0,49
47/2014	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
266/2014	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	0,04	0,03	60
итого за завтрак			12,48	11,33	78,26	456,95	194,91	67,30	2,12	0,27	0,22	60,49
итого завтрак в %			92	76	120	102	87	135	85	120	88	484
обед												
58/2014	суп картофельный с крупой (рис)	200/5	2,1	2,1	15,5	90	12,64	19,21	0,73	0,07	0,05	5,6
128/2014	котлета куриная	80/4	12	16,96	12,16	251,2	17,49	18,02	1,42	0,06	0,08	0,32
202/2014	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
223/2014	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,71	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
282/2014	напиток ягодный	180	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за обед			23,40	25,13	109,69	754,53	131,50	121,60	5,17	0,33	0,27	19,22
итого обед в %			124	120	120	120	42	174	148	105	77	110
полдник												
	печенье	40	2,32	6,32	26,24	176,4	22,4	27,2	1,84	0,22	0,18	0
266/2014	чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,10	25,00	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за полдник			2,42	6,35	35,34	201,40	22,66	27,20	1,87	0,22	0,18	0,00
итого за полдник в %			30	71	90	75	17	91	125	163	120	0
итого за 1 день			38,30	42,81	223,29	1412,88	349,07	216,10	9,16	0,82	0,67	79,71
итого за 1 день в %			95	95	114	105	52	144	122	121	89	213
2 ДЕНЬ												

завтрак												
187/2014	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,47	8,8	35,2	249,33	129,2	44,93	1,17	0,17	0,16	0,53
272/2014	какао с молоком	200	3,2	3,07	13,6	92	108,12	19,57	0,49	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
46/2014	сыр	10	2,34	3	0	37,1	100	4,7	0,06	0	0,03	0,16
	банан	100	1,5	0,5	21	96	8	42	0,6	0,04	0,05	10
итого за завтрак			16,79	15,64	84,71	542,23	353,12	121,70	2,80	0,29	0,38	11,21
итого завтрак в %			124	104	130	120	157	243	112	129	152	90
обед												
42/2014	суп картофельный с бобовыми	200/10	1,9	6,6	10,9	110	40,49	20,15	0,91	0,04	0,06	6,55
80/2014	котлета рыбная	80/4	12,96	9,12	11,04	179,2	37,28	23,31	0,85	0,14	0,11	37,28
164/2014	каша гречневая рассыпчатая	150	11,2	7	46,2	296	17,2	162,79	5,58	0,24	0,14	0
223/2014	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,71	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
278/2014	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за обед			31,26	24,52	122,49	829,20	138,37	244,70	8,87	0,52	0,39	44,97
итого обед в %			165	117	134	132	44	350	253	165	111	257
полдник												
243/2014	пирожок с повидлом	50	4,3	2,2	40,4	197	12,63	7,16	0,78	0,05	0,03	0,05
266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за полдник			4,40	2,23	49,50	222,00	12,89	7,16	0,81	0,05	0,03	0,05
итого за полдник в %			54	25	126	82	10	24	54	37	20	1
итого за 2 день			52,45	42,39	256,70	1593,43	504,38	373,56	12,48	0,86	0,80	56,23
итого за 2 день в %			130	94	131	118	75	249	166	127	107	150
3 ДЕНЬ												
завтрак												
180/2014	каша манная молочная жидкая	200/5	5,07	7,87	23,47	184	127,27	17,43	0,32	0,05	0,16	0,55
266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
4/2014	повидло	10	2,4	7,5	36,9	222	12,06	11,1	0,9	0,04	0,03	0,08

	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	0,1	0,06	0,03	38
итого за завтрак			10,65	15,87	91,88	536,80	182,39	50,03	1,83	0,20	0,24	38,63
итого завтрак в %			79	106	141	119	81	100	73	89	96	309
обед												
56/2014	суп картофельный с макаронными изделиями	200/8	2,2	2,1	15,1	89	10,95	16,74	0,69	0,07	0,04	5,28
124/2014	кура отварная	70	17,5	14,7	0,3	203	14,38	14,69	1,38	0,04	0,1	0,67
168/2014	каша рисовая рассыпчатая	150	3,21	3,12	32,59	174,2	47,93	52,35	1,05	0,06	0,05	7,35
223/2014	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,71	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
282/2014	напиток ягодный	180	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
итого за обед			26,03	21,70	92,05	662,20	162,32	156,24	5,17	0,29	0,30	26,60
итого обед в %			138	103	101	105	52	223	148	92	86	152
полдник												
34/2014	биточки манные со сгущенным молоком	120/30	9,49	7,18	48,66	298,43	125,98	1,65	0,11	0,19	0,91	0,91
266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за полдник			9,59	7,21	57,76	323,43	126,24	1,65	0,14	0,19	0,91	0,91
итого за полдник в %			118	80	148	120	94	6	9	141	607	12
итого за 3 день			46,27	44,78	241,69	1522,43	470,95	207,92	7,14	0,68	1,45	66,14
итого за 3 день в %			114	100	123	113	70	139	95	101	193	176
4 ДЕНЬ												
завтрак												
186/2014	каша рисовая молочная жидкая	200/5	5	7,8	30,9	215	122,89	27,96	0,41	0,06	0,15	0,54
268/2014	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
47/2014	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	0,03	0,02	10
итого за завтрак			7,85	12,13	65,56	397,85	148,15	47,61	3,13	0,14	0,19	10,54
итого завтрак в %			58	81	100	88	66	95	125	62	76	84
обед												

50/2014	щи из свеж. Капусты с картофелем	200/8	1,4	4,5	6,8	73	25,45	15,28	0,56	0,04	0,04	9,6
203/2014	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
97/2014	зраза ленивая	80/6	10,93	13,33	10,93	208	20,76	22,63	1,29	0,07	0,13	0,67
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
223/2014	соус томатный	30	0,3	1,35	1,95	21	1,74	2,69	0,12	0,02	0,02	0,81
итого за обед			21,53	23,98	99,68	694,50	147,61	122,29	4,87	0,32	0,32	23,56
итого обед в %			114	114	109	110	47	175	139	102	91	135
полдник												
11/2014	салат из свежих помидоров	60	0,6	2,7	2,7	37,5	8,55	7,88	0,38	0,02	0,02	4,14
266/2014	чай с сахаром	200	3,2	3,07	13,6	92	108,12	19,57	0,49	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
итого за полдник			6,08	6,04	31,21	197,30	124,47	37,95	1,35	0,10	0,16	4,66
итого за полдник в %			75	67	80	73	92	127	90	74	107	62
итого за 4 день			35,46	42,15	196,45	1289,65	420,23	207,85	9,35	0,56	0,67	38,76
итого за 4 день в %			88	94	100	96	62	139	125	83	89	103
5 ДЕНЬ												
завтрак												
75/2014	суп молочный с макаронными изделиями	200/5	4,4	4,2	15,9	119	108,49	14,41	0,32	0,05	0,13	0,52
266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
46/2008	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	2,3	0	0	5
итого за завтрак			12,21	9,48	60,15	359,65	290,75	50,96	3,54	0,14	0,22	5,76
итого завтрак в %			90	63	92	80	129	102	142	62	88	46
обед												
20/2014	суп картофельный с рыбной консервой	200	8,5	8,5	14,25	167,25	26,19	15,37	0,57	0,04	0,04	9,67
93/2014	котлета мясная домашняя	80/8	12,57	17,37	12,46	257,14	33,36	25,26	1,18	0,06	0,11	0,08
137/2014	картофельное пюре	150	2,4	3,7	16,1	109	28,5	22,8	0,82	0,09	0,08	8,34
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6

	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
итого за обед			26,39	30,15	78,57	687,39	106,08	84,96	4,29	0,26	0,28	19,69
итого обед в %			140	144	86	109	34	121	123	83	80	113
полдник												
	печенье сахарное	40	1,1	1,5	11,2	61	4,4	3	2,3	0,09	0,01	0
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	10,5	6	2,1	0,02	0,02	3
итого за полдник			2,10	1,70	31,40	130,00	14,90	9,00	4,40	0,11	0,03	3,00
итого за полдник в %			26	19	80	48	11	30	293	81	20	40
итого за 5 день			40,70	41,33	170,12	1177,04	411,73	144,92	12,23	0,51	0,53	28,45
итого за 5 день в %			100	92	87	87	61	97	163	76	71	76
6 ДЕНЬ												
завтрак												
186/2014	каша рисовая молочная жидкая	200/5	7,78	10	43,56	295,56	195,12	42,9	0,61	0,09	0,24	0,86
266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
47/2014	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	0,04	0,03	60
итого за завтрак			11,13	14,13	75,72	464,41	238,38	66,55	1,43	0,18	0,29	60,86
итого завтрак в %			82	94	116	103	106	133	57	80	116	487
обед												
60/2014	суп картофельный с бобовыми	200/10	6,1	3,5	23,8	153	25,4	30,66	1,78	0,17	0,06	3,73
164/2014	каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,4	5,4	34,6	224	12,9	121,84	4,18	0,18	0,11	0
128/2014	котлета куриная	80/4	12	16,96	12,16	251,2	17,49	18,02	1,42	0,06	0,08	0,32
223/2014	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,71	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
282/2014	напиток ягодный	180	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за обед			29,94	27,52	115,94	828,60	143,25	238,58	9,15	0,53	0,35	17,35
итого обед в %			158	131	127	132	45	341	261	168	100	99
полдник												

235/2014	блинчики с начинкой	100	9,4	9,2	58,6	354	148,86	26,81	1,98	0,11	0,2	2,94
266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого за полдник		9,50	9,23	67,70	379,00	149,12	26,81	2,01	0,11	0,20	2,94
	итого за полдник в %		117	103	173	140	110	89	134	81	133	39
	итого за 6 день		50,57	50,88	259,36	1672,01	530,75	331,94	12,59	0,82	0,84	81,15
	итого за 6 день в %		125	113	132	124	79	221	168	121	112	216
7 ДЕНЬ												
завтрак												
174/2014	каша гречневая молочная жидкая	150/4	6,8	6,7	27,8	200	91,91	81,91	2,56	0,16	0,17	0,38
272/2014	какао с молоком	180	2,88	2,76	12,24	82,8	97,31	17,62	0,44	0,02	0,11	0,47
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
4/2014	повидло	10	2,4	7,5	36,9	222	12,06	11,1	0,9	0,04	0,03	0,08
	банан	100	1,5	0,5	21	96	8	42	0,6	0,04	0,05	10
	итого за завтрак		16,62	17,82	117,82	691,20	219,68	166,63	5,14	0,32	0,39	10,93
	итого завтрак в %		123	119	181	154	98	333	206	142	156	87
обед												
56/2014	суп картофельный с макаронными издел	200/8	2,2	2,1	15,1	89	10,95	16,74	0,69	0,07	0,04	5,28
97/2014	зраза школьная	70/6	9,57	11,67	9,57	182	18,17	19,8	1,13	0,06	0,12	0,58
202/2014	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
282/2014	напиток ягодный	180	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
223/2014	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,71	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого за обед		20,39	19,72	102,06	662,83	127,49	116,31	4,61	0,31	0,29	19,16
	итого обед в %		108	94	112	105	40	166	132	98	83	109
полдник												
266/2014	чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	0,17	0	0,01	0	0	0
239/2014	пирожок печеный с яблоком	50	2,70	2,25	20,75	114,00	8,84	5,15	0,69	0,04	0,03	0,74
	итого за полдник		2,83	2,28	26,88	138,00	9,01	5,15	0,70	0,04	0,03	0,74

ИТОГО за ПОЛДНИК в %			35	25	69	51	7	17	47	30	20	10
ИТОГО за 7 день			39,84	39,82	246,76	1492,03	356,18	288,09	10,45	0,67	0,71	30,83
ИТОГО за 7 день в %			98	88	126	111	53	192	139	99	95	82
8 ДЕНЬ												
завтрак												
180/2014	каша манная молочная жидкая	200/5	5,07	7,87	23,47	184	127,27	17,43	0,32	0,05	0,16	0,55
266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	сыр	20	4,68	6	0	74,2	200	9,4	0,12	0,01	0,06	0,32
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	0,1	0,06	0,03	38
ИТОГО за завтрак			13,69	14,46	59,95	411,60	372,93	51,83	1,21	0,18	0,28	38,87
ИТОГО завтрак в %			101	96	92	91	166	104	48	80	112	311
обед												
53/2014	борщ с капустой с картофелем	200/10	1,4	4,1	9,4	79	23,61	16,29	0,77	0,03	0,04	6,38
99/2014	колбаска школьная	80/4	9,57	15,05	11,78	221,67	24,66	20,07	0,86	0,05	0,08	0,95
168/2014	каша рисовая рассыпчатая	150/4	3,7	3,6	37,6	201	55,3	60,4	1,21	0,07	0,06	8,48
278/2014	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
223/2014	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,71	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
ИТОГО за обед			18,79	24,58	106,84	718,67	145,97	136,11	4,49	0,23	0,26	16,95
ИТОГО обед в %			99	117	117	114	46	194	128	73	74	97
полдник												
214/2014	запеканка	130/15	23,83	17,16	30,42	373,53	237,82	34,99	0,81	0,07	0,36	0,48
266/2014	чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО за полдник			23,95	17,19	35,94	395,13	237,97	34,99	0,82	0,07	0,36	0,48
ИТОГО за полдник в %			296	191	92	146	176	117	55	52	240	6
ИТОГО за 8 день			56,43	56,23	202,73	1525,40	756,87	222,93	6,52	0,48	0,90	56,30
ИТОГО за 8 день в %			139	125	104	113	112	149	87	71	120	150
9 ДЕНЬ												
завтрак												

187/2014	каша пшонная с маслом	200/5	7,4	8,8	35,1	250	128,82	45	1,17	0,16	0,16	0,53
266/2014	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
47/2014	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	0,03	0,02	10
итого за завтрак			10,31	16,75	69,00	455,90	155,28	64,80	3,90	0,24	0,20	10,53
итого завтрак в %			76	112	106	101	69	130	156	107	80	84
обед												
58/2014	суп картофельный с крупой	200/10	2,1	2,1	15,5	90	12,64	19,21	0,73	0,07	0,05	5,6
203/2014	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,3	196	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
76/2014	рыба припущенная	70	15,93	4,99	0,44	110,25	13,07	18,96	0,41	0,12	0,11	0,18
223/2014	соус томатный	30	0,3	1,35	1,95	21	1,74	2,69	0,12	0,02	0,02	0,81
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
282/2014	напиток ягодный	180	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
итого за обед			26,55	13,12	93,25	592,25	124,11	117,95	3,93	0,38	0,30	19,07
итого обед в %			140	62	102	94	39	169	112	121	86	109
полдник												
	печенье	40	2,32	6,32	26,24	176,4	22,4	27,2	1,84	0,22	0,18	0
	йогурт	150	4,2	3,75	15,3	114	172,5	16,5	0,06	0,07	0,35	1,2
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого за полдник			6,52	10,07	41,54	290,40	194,90	43,70	1,90	0,29	0,53	1,20
итого за полдник в %			80	112	106	108	144	146	127	215	353	16
итого за 9 день			43,38	39,94	203,79	1338,55	474,29	226,45	9,73	0,91	1,03	30,80
итого за 9 день в %			107	89	104	99	70	151	130	135	137	82
10 ДЕНЬ												
завтрак												
75/2014	суп молочный с макаронными изде.	200/5	4,4	4,2	15,9	119	108,49	14,41	0,32	0,05	0,13	0,52
4/2014	бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	12,6	11,1	0,9	0,04	0,03	0,25
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	0,26	0	0,03	0	0	0
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	2,3	0	0	5

	итого за завтрак		9,58	12,30	87,11	480,80	148,15	48,01	4,03	0,14	0,18	5,77
	итого завтрак в %		71	82	134	107	66	96	161	62	72	46
обед												
57/2014	суп картофельный с рыбной консервой	200/8	2,13	5,25	13,63	112,5	23,73	24,15	0,91	0,08	0,06	10,5
	оладьи запеченные со сгущенным молоком	150/20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
268/2014	чай с лимоном	200	0,13	0,04	6,27	25,33	2,63	0,73	0,08	0	0	1,12
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого за обед		5,66	5,89	43,10	245,33	41,36	47,88	2,14	0,16	0,11	11,62
	итого обед в %		30	28	47	39	13	68	61	51	31	66
полдник												
385,2014	пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	3,3	15	2,7	0,2	0	0
	сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	40	18	0,8	0,04	0,02	4
	итого за полдник		2,40	1,80	55,10	249,80	43,30	33,00	3,50	0,24	0,02	4,00
	итого за полдник в %		30	20	141	93	32	110	233	178	13	53
	итого за 10 день		17,64	19,99	185,31	975,93	232,81	128,89	9,67	0,54	0,31	21,39
	итого за 10 день в %		44	44	95	72	34	86	129	80	41	57
	в % 1 - 5 дни		105	95	111	104	64	153	134	102	110	144
	в % 6 - 10 дни		103	92	112	104	70	160	131	101	101	118
	в % за 10 дней		104	93	112	104	67	157	132	101	105	131
	НОРМА на завтрак 25 %		13,5	15,0	65,3	450,0	225,0	50,0	2,5	0,2	0,3	12,5
	НОРМА на обед 35 %		18,9	21,0	91,4	630,0	315,0	70,0	3,5	0,3	0,4	17,5
	НОРМА на полдник 15 %		8,1	9,0	39,2	270,0	135,0	30,0	1,5	0,1	0,2	7,5
	НОРМА за день 75%		40,5	45,0	195,8	1350,0	675,0	150,0	7,5	0,7	0,8	37,5
	НОРМА за день 100%		54,0	60,0	261,0	1800,0	900,0	200,0	10,0	0,9	1,0	50,0