

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Малотавринская средняя общеобразовательная школа"**

Россия, 623365, Свердловская область, Артинский район, д.Багышково, ул.Советская, 70/а
тел. (34391) 4-43-71 ИНН/КПП 6636005816/663601001

**Структурное подразделение МБОУ "Малотавринская СОШ"-
детский сад д. Багышково**

Утверждено
Приказом директора
МБОУ "Малотавринская СОШ"
№ 110-од от "01 " сентябрь 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для детей от 3 до 7 лет на осенне- зимний период

Используемые сборники рецептов:

1. "Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях" 2011 г. Екатеринбург.
2. "Сборник технологических нормативов, рецептов и блюд и кулинарных изделий для ДОУ" 2001 г. Пермь.

№репц/ № сборн	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг			Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C		
1 день Понедельник													
5/4 (1)	Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,30	5,10	27,50	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42	178,00	
10/10 (2)		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00	35,00	
1/13 (2)		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	60	3,9	7,7	23,5	2,4	0,02	0	0,01	0	181	
Количество веществ получаемых за завтраком					9,20	12,80	60,10	96,31	0,44	0,06	0,12	0,42	394,00
Второй завтрак		Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,00	9,80	16,00	2,20	0,03	0,00	10,00	42,68	
17/2 (1)	Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,30	4,00	15,90	70,20	2,05	0,17	0,09	12,32	118,00	
5/9 (2)		Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,32	11,70	11,90	33,91	1,16	0,06	0,12	0,30	211,00	
8/3 (1)		Капуста тушёная	150	3,50	2,90	13,60	93,29	1,26	0,06	0,07	33,40	94,00	
233 (2)		Кисель из концентратов плодовый или ягодный	200	1,4	0	29,02	0,26	0,03	0	0	50,32	116,2	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14,00	1,56	0,07	0,00	0,00	69,51	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70		
Количество веществ получаемых за обедом					27,48	19,21	93,12	214,65	6,37	0,38	0,28	96,34	653,41
286(2)	Полдник	Оладьи с джемом	80	5,74	5,90	30,88	16,10	0,91	0,10	0,07	0,00	200,63	
12/10 (2)		Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	111,76	1,10	0,03	0,13	0,52	135,00	
Количество веществ получаемых за полдником					9,64	9,40	53,78	127,86	2,01	0,13	0,20	0,52	335,63
Количество веществ получаемых за день					46,72	41,41	216,80	454,82	11,02	0,60	0,60	107,28	1425,72

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг			Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C		
2 день Вторник													
44(1)	Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3,40	3,70	12,00	88,55	0,26	0,02	0,10	0,42	95,00	
13/10 (2)		Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	89,00	
4\13 (2)		Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	45	5,00	6,60	14,10	101,20	0,08	0,00	0,04	0,07	137,00	
Количество веществ получаемых за завтраком				11,40	13,20	39,50	295,61	0,45	0,05	0,26	1,01	321,00	
Второй завтрак			Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,03	0,00	10,00	42,70
19/2 (1)	Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,20	4,10	13,00	72,97	1,62	0,14	0,12	15,35	119,00	
12/8 (2)		Гуляш из отварного мяса говядины	70	10,28	10,97	2,46	8,63	1,50	0,03	0,07	0,00	171,00	
44/3 (1)		Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	58	4,71	0,25	0,15	7,2	250	
6/10 (2)		Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,90	14,50	0,30	0,00	0,00	50,20	72,00	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14,00	1,56	0,07	0,00	0,00	69,51	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70		
Количество веществ получаемых за обедом				30,54	22,48	95,86	171,09	10,00	0,51	0,34	72,75	726,21	
6/5 (1)	Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,80	6,10	32,40	100,82	0,80	0,06	0,05	0,03	219,00	
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70	
10/10 (1)		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00	35,00	
Количество веществ получаемых за полдником				9,12	6,23	50,84	104,07	1,14	0,08	0,05	0,03	298,70	
Количество веществ получаемых за день				51,46	42,31	196,00	586,77	13,79	0,67	0,65	83,79	1388,61	
3 день Среда													
8/4 (1)	Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,40	7,40	27,20	104,71	1,24	0,14	0,13	0,42	202,00	
12/10 (2)		Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	89,00	
2/13 (2)		Хлеб пшеничный с маслом сливочным и яйцом	55	4,9	6,2	14,2	12,2	0,51	0,01	0,09	0	133	
Количество веществ получаемых за завтраком				14,30	16,50	54,80	222,77	1,86	0,18	0,34	0,94	424,00	
Второй завтрак			Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,03	0,00	10,00	42,70
5/2 (1)	Обед	Борщ со сметаной	200	1,80	4,30	8,60	89,92	1,48	0,07	0,08	19,45	81,00	
38/8(2)		Картофельная запеканка с отварным мясом говядины	150	10,54	8,02	21,36	22,49	2,29	0,14	0,14	10,92	202,20	
15/10(2)		Напиток из шиповника	200	0,23	0,09	16,68	4,09	0,21	0,01	0,02	89	65	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14,00	1,56	0,07	0,00	0,00	69,51	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70		
Количество веществ получаемых за обедом				16,53	13,02	69,34	133,49	5,85	0,31	0,24	119,37	462,41	
6/5(1)	Полдник	Сырники из творога	100	17,10	9,50	20,30	135,92	0,60	0,50	0,21	0,18	237,00	
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70	
14/10 (2)		Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	111,76	1,10	0,03	0,13	0,52	135,00	
Количество веществ получаемых за полдником				22,32	13,13	52,54	250,67	2,01	0,55	0,34	0,70	416,70	
Количество веществ получаемых за день				53,55	43,05	186,48	622,93	11,92	1,07	0,92	131,01	1345,81	

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
4 день Четверг												
16/4 (1)	Завтрак	Каша молочная ассорти	200	5,00	5,90	25,60	114,95	0,52	0,07	0,13	0,53	175,00
14/10 (2)		Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	111,76	1,10	0,03	0,13	0,52	135,00
4\13 (2)		Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	45	5,00	6,60	14,10	101,20	0,08	0,00	0,04	0,07	137,00
Количество веществ получаемых за завтраком				13,90	16,00	62,60	327,91	1,70	0,10	0,30	1,12	447,00
Второй завтрак		Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,03	0,00	10,00	42,68
7/2 (1)	Обед	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	200	1,60	4,30	7,70	95,62	1,30	0,06	0,07	21,01	76,00
5/9 (2)		Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,32	11,70	11,90	33,91	1,16	0,06	0,12	0,30	211,00
43/3(1)		Макаронные изделия отварные	150	5,30	3,80	32,40	12,82	0,74	0,06	0,02	0,00	188,00
2/10 (2)		Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	6,03	0,15	0,00	0,01	50,10	71,00
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14,00	1,56	0,07	0,00	0,00	69,51
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за обедом				25,48	20,41	93,20	165,37	5,22	0,27	0,22	71,41	660,21
33/3 (1)		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42	206,00
10/10 (1)		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00	35,00
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за полдником				6,50	6,00	40,30	97,79	1,08	0,14	0,11	0,42	285,70
Количество веществ получаемых за день				46,28	42,81	205,90	607,07	10,20	0,54	0,63	82,95	1435,59
5 день Пятница												
7/4 (1)	Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,80	42,40	112,70	0,56	0,06	0,14	0,52	248,00
13/10 (2)		Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	89,00
1/13 (2)		Хлеб пшеничный с маслом сливочным и яйцом	55	4,9	6,2	14,2	12,2	0,51	0,01	0,09	0	133
Количество веществ получаемых за завтраком				13,90	14,90	70,00	230,76	1,18	0,10	0,35	1,04	470,00
Второй завтрак		Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,03	0,00	10,00	42,70
31/2 (1)	Обед	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	1,80	4,40	10,10	81,12	1,28	0,07	0,07	16,81	88,00
9/7 (2)		Котлеты из рыбы	80	11,00	1,60	6,40	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51	84,00
3/3 (1)		Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	37,12	1,09	0,12	0,10	10,74	135,00
233 (2)		Кисель из концентратов фруктовый или ягодный	200	1,4	0	29,02	0,26	0,03	0	0	50,32	116,2
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14,00	1,56	0,07	0,00	0,00	69,51
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за обедом				21,26	10,81	88,82	182,80	4,89	0,35	0,28	78,38	537,41
265 (2)	Полдник	Блинчики со сгущенным молоком	80	6,24	8,10	34,31	104,10	0,65	0,08	0,05	1,03	234,00
10/10 (2)		Чай с сахаром (замена кип. молоко)	200	0,00	0,00	9,10	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00	35,00
Количество веществ получаемых за полдником				6,24	8,10	43,41	104,36	0,68	0,08	0,05	1,03	269,00
Количество веществ получаемых за день				41,80	34,21	212,03	533,92	8,95	0,56	0,68	90,45	1319,11

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг			Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C		
6 день Понедельник													
14/4 (1)	Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	30,70	116,18	0,73	0,10	0,13	0,42	195,00	
11/10 (2)		Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	2,02	0,05	0,00	0,00	0,80	36,00	
4\13 (2)		Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	45	5,00	6,60	14,10	101,20	0,08	0,00	0,04	0,07	137,00	
Количество веществ получаемых за завтраком				11,10	11,90	54,00	219,40	0,86	0,10	0,17	1,29	368,00	
Второй завтрак			Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,03	0,08	10,00	42,70
16/2 (1)	Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,70	4,40	16,30	64,40	1,60	0,13	0,08	13,60	117,00	
14/8 (2)		Котлеты из мяса говядины паровые	80	11,40	11,10	5,20	8,19	1,44	0,03	0,08	0,00	166,00	
10/4 (1)		Каша перловая вязкая с маслом сливочным	150	4,96	4,29	27,01	90,79	0,62	0,05	0,11	0,38	167,30	
6/10 (2)		Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	18,40	7,44	0,18	0,00	0,01	50,08	71,00	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14,00	1,56	0,07	0,00	0,00	69,51	
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70	
Количество веществ получаемых за обедом				23,32	20,40	89,61	187,81	5,71	0,30	0,28	64,06	635,51	
Полдник			Кондитерские изделия	30									
215(2)		Кефир(Йогурт)	150	5,22	4,50	7,20	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26	90,00	
Количество веществ получаемых за полдником				5,22	4,50	7,20	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26	90,00	
Количество веществ получаемых за день				40,04	37,20	160,61	639,21	8,95	0,50	0,84	76,61	1136,21	
7 день Вторник													
21/2 (1)	Завтрак	Суп молочный с лапшой	200	3,40	3,70	12,00	88,55	0,26	0,04	0,10	0,42	95,00	
13/10 (2)		Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	89,00	
1/13 (2)		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	60	3,9	7,7	23,5	2,4	0,02	0	0,01	0	181	
Количество веществ получаемых за завтраком				10,30	14,30	48,90	196,81	0,39	0,07	0,23	0,94	365,00	
Второй завтрак			Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,03	0,00	10,00	42,70
31/2 (1)	Обед	Суп крестьянский скрупой со сметаной	200	1,80	4,40	10,10	81,12	1,28	0,07	0,07	16,61	88,00	
4/7 (2)		Рыба, тушенная с овощами	80	7,75	4,18	3,24	27,11	0,56	0,05	0,06	0,94	81,33	
45/3 (1)		Каша рисовая рассыпчатая	150	2,2	2,84	25,78	5,86	0,32	0,02	0,01	0	138,75	
233 (2)		Кисель "Витошка"	200	0	0	24	0	0	0,3	0	20,1	95	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14,00	1,56	0,07	0,00	0,00	69,51	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70		
Количество веществ получаемых за обедом				15,71	12,03	85,82	131,08	4,03	0,53	0,14	37,65	517,29	
Полдник			Сырники из творога	100	17,10	9,50	20,30	135,92	0,59	0,05	0,21	0,18	237,00
10/10 (2)		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00	35,00	
Количество веществ получаемых за полдником				17,10	9,50	29,40	136,18	0,62	0,05	0,21	0,18	272,00	
Количество веществ получаемых за день				43,51	36,23	173,92	480,07	7,24	0,68	0,58	48,77	1196,99	

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
8 день Среда												
13/4 (1)	Завтрак	Каша пшеничная с изюмом и маслом сливочным	200	7,30	9,60	29,30	143,90	0,96	0,12	0,20	0,63	232,00
10/10 (2)		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00	35,00
4/13 (2)		Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	45	5,00	6,60	14,10	101,20	0,08	0,00	0,04	0,07	137,00
Количество веществ получаемых за завтраком				12,30	16,20	52,50	245,36	1,07	0,12	0,24	0,70	404,00
Второй завтрак		Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,03	0,00	10,00	42,70
19/2 (1)	Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,20	4,10	13,00	72,97	1,62	0,14	0,12	15,35	119,00
14/8 (2)		Котлеты из мяса говядины паровые	80	11,40	11,10	5,20	8,19	1,44	0,03	0,08	0,00	166,00
8/3 (1)		Капуста тушёная	150	3,50	2,90	13,60	93,29	1,26	0,06	0,07	33,40	94,00
6/10 (2)		Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,90	14,50	0,30	0,00	0,00	0,16	72,00
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14,00	1,56	0,07	0,00	0,00	69,51
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за обедом				26,56	18,71	74,40	205,94	6,49	0,32	0,27	48,91	565,21
101 (1)	Полдник	Манные биточки с повидлом	150	6,16	5,25	40,74	20,00	0,76	0,06	0,12	0,12	230,30
14/10 (2)		Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	111,76	1,10	0,03	0,13	0,52	135,00
Количество веществ получаемых за полдником				10,06	8,75	63,64	131,76	1,86	0,09	0,25	0,64	365,30
Количество веществ получаемых за день				49,32	44,06	200,34	599,06	11,62	0,56	0,76	60,25	1377,21
9 день Четверг												
2/6 (1)	Завтрак	Омлет паровой (запечённый)	100	9,76	13,15	1,74	68,95	1,68	0,05	0,30	0,14	164,00
13/10 (2)		Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	89,00
1/13 (2)		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	3,9	7,7	23,5	2,4	0,02	0	0,01	0	181
Количество веществ получаемых за завтраком				16,66	23,75	38,64	177,21	1,81	0,08	0,43	0,66	434,00
Второй завтрак		Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,03	0,00	10,00	42,70
20/2 (1)	Обед	Суп - лапша на курином бульоне	200	1,90	2,80	11,10	10,26	0,34	0,03	0,01	0,38	78,00
4/9 (2)		Плов из мяса кур	180	17,22	15,71	29,65	20,85	1,68	0,80	0,12	1,33	331,00
233 (2)		Кисель из концентратов плодовой или ягодный	200	1,4	0	29,02	0,26	0,03	0	0	50,32	116,19
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14,00	1,56	0,07	0,00	0,00	69,51
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70	
Количество веществ получаемых за обедом				24,48	19,12	92,47	48,36	3,92	0,92	0,13	52,03	639,40
19/3 (1)	Полдник	Рагу из овощей с соусом молочным	150	3,10	5,30	14,60	60,89	0,92	0,08	0,09	10,56	119,00
11/10 (2)		Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	2,02	0,05	0,00	0,00	0,80	36,00
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за полдником				4,52	5,43	33,14	65,90	1,28	0,10	0,09	11,36	199,70
Количество веществ получаемых за день				46,06	48,70	174,05	307,47	9,21	1,13	0,65	74,05	1315,80

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества, мг.		Витамины, мг			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C	
10 день Пятница												
2/4 (1)	Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	29,30	104,78	2,72	0,17	0,18	0,42	206,00
13/10 (2)		Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	89,00
1\13 (2)		Хлеб пшеничный с маслом сливочным	60	3,9	7,7	23,5	2,4	0,02	0	0,01	0	181
Количество веществ получаемых за завтраком				14,10	17,20	66,20	213,04	2,85	0,20	0,31	0,94	476,00
Второй завтрак		Сок или фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	16,00	2,20	0,03	0,00	10,00	42,68
5/2 (1)	Обед	Свекольник со сметаной	200	1,70	4,40	11,70	83,93	1,76	0,08	0,08	15,05	93,00
2/9 (1)		Мясо кур отварное в соусе	70	8,54	9,17	1,47	9,77	0,72	0,03	0,06	0,41	123,00
43/3(1)		Макаронные изделия отварные	150	5,30	3,80	32,40	12,82	0,74	0,06	0,02	0,00	188,00
6/10 (1)		Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	72,00
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14,00	1,56	0,07	0,00	0,00	69,51
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за обедом				20,00	17,98	86,57	137,99	5,41	0,27	0,18	65,62	590,21
107(1)	Полдник	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	6,40	7,40	27,20	104,71	1,24	0,14	0,13	0,42	202,00
12/10 (2)		Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	61,00
		Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	2,99	0,31	0,02	0,00	0,00	44,70
Количество веществ получаемых за полдником				7,80	8,80	38,40	157,77	1,31	0,15	0,19	0,68	307,70
Количество веществ получаемых за день				42,30	44,38	200,97	524,80	11,77	0,65	0,68	77,24	1416,59
Количество веществ получаемых за 10 дней				461,04	414,36	1927,10	5356,12	104,67	6,96	6,99	832,40	13357,64

