

ООО "БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА"

Согласовано



Начальник ЛОТ МАOU СОШ №

Подпись

Утверждаю



Директор ООО "Большая Перемена"

Должков С.Н.

10-ти дневное меню
в общеобразовательных учреждениях
при 3-х разовом питании 2025г.
возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Калорийность белки, г	жирн, г	углеводн, г	Энергетическая ценность ккал	Цена
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК							
173	Каши Геркулесовая молочная с маслом сливочным(220г)	225	7.62	12.83	44.25	280.8	28.78
15	Сыр Российский	15	3.38	4.42		54	19.6
14	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	65	18.32
433	Какао с молоком	50	3.95	0.5	24	116.9	8.12
	Итого в блюде:	200	4.07	3.64	24.4	118.6	24.08
	Итого в блюде:	500	19.5	28.54	92.75	648.3	98.9
						26%	
ОБЕД							
515	Запеченный картофель консервированный	60	2.43	2.8	4.5	53.29	27.8
84	Шу из свинки копченая, сметаной на кв бульоне(200г)	210	5.6	12.2	7.7	128.2	23.62
200	Пюре, тушеная в сметанном соусе (30/30)	140	24.5	25.9	6.5	248	27.06
305	Рис отварной с овощами	150	6.7	8.7	34.8	247	19.82
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29.6	116	7.04
ПР	Хлеб пшеничный(40/30)	70	3.92	0.77	34.58	160.9	5.9
	Итого в блюде:	830	42.15	50.37	117.68	947.35	161.04
						37%	
ПОЛДНИК							
ПР	Печенье	40	3	3.92	29.76	168.8	10
338	Фрукты свежие	200	0.52	0.34	22.42	104	55
386	Кисломолочный напиток	200	5.8	5	8	106	27.06
	Итого в полдник:	440	9.32	9.26	60.58	376.8	92.06
						15%	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:							
		1770	79.97	88.17	271.01	1970.46	352
						76%	

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав белки, г	жирн, г	углеводн, г	Энергетическая ценность ккал	Цена
ВТОРОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК							
173	Каши молочная "Дружба" с маслом сливочным(220г)	225	7.04	9.68	37.1	264	35.88
422	Булочки ванильные	100	7.76	8.3	54.1	320	25
376	Чай с сахаром	200	0.1		16	60	3.18
	Итого в завтрак:	525	14.9	17.98	106.2	644	64.06
						25%	
ОБЕД							
71	Полдник свежий	60	0.66	0.12	1.14	13.2	29.48
97	Суп картофельный с клецками	200	3.24	4.29	18.37	125.12	21.88
234	Компоты из фруктов фирменный	90	9.12	7.69	16.09	163.42	73.48
505	Соус красный основной	50	0.6	2.5	3.2	37	4.66
128	Картофельное пюре	150	3.1	5.4	20.3	141	36.74
388	Напиток из шиповника	200	0.6	0.3	27	111	9.86
ПР	Хлеб пшеничный(50/40)	90	8.5	1.66	47.58	228.8	7.5
	Итого в обед:	840	25.82	27.86	134.48	848.54	163.3
						33%	
ПОЛДНИК							
389	Сок фруктовый	200			23.9	120	25
218	Сырники из творога с сахаром, сметаной(120г/15г)	160	29.1	20	21.6	283.3	79.64
	Итого в полдник:	350	29.1	20	45.6	413.3	104.64
						16%	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:							
		1716	69.82	59.94	256.18	1908.84	352
						74%	

№ рецепта		Наименование блюда		Всего		Химический состав		Энергетическая		Цена	
ТРЕТИЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК		Полдник		Углеводы, г		Ценность, ккал			
302	Каши молочная, пшеничная с маслом сливочным (220/5)	225	9,38	9,38	45,47	303,6	28,34				
2	Булочка с маслом сливочным (50/10/20)	80	3,9	9,7	39	256,9	32,2				
580	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88	10,18				
338	Фрукты свежие	200	0,52	0,34	22,82	104	65				
Итого в завтрак:		705	15,5	20,72	124,69	754,5	136,72				
		ОБЕД				754,5		29%			
71	Овощи свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	31,5				
82	Борщ из свежих капусты с сметаной (200/10)	210	2,56	4,48	10,17	89,5	21,58				
294	Котлета куриная	90	16,74	12,78	15,3	243	58,58				
505	Салат овощной свежий	50	0,6	2,5	3,2	37	4,66				
171	Каши гречневая	150	8,42	5,25	34,75	223,3	18,3				
389	Сок фруктовый	200			23,9	120	25				
119	Хлеб пшеничный(40/40)	80	4,48	0,88	39,62	163,88	6,7				
Итого в обед:		840	31,22	25,95	127,86	903,88	164,22				
		ПОЛДНИК				35%					
306	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106	27,06				
429	Булочка Ванильная	100	10,5	13,9	64,1	318	25				
Итого в полдник:		300	16,3	18,9	62,1	424	52,06				
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1845	65,02	65,67	314,77	2082,48	352				
						81%					

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав белков, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность Ккал	Цена
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК					
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	160	13,3	19,5	2,3	238	60,62
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54	19,6
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	18,32
1	Булочка	50	3,95	0,5	24	116,9	8,12
338	Фрукты свежие	200	0,52	0,34	22,82	104	45
379	Коринтия напиток	200	0,1	0,1	20	81	6,5
Итого в завтрак:		625	21,53	32,17	69,22	650,9	158,26
		ОБЕД					
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	11,2	28,48
102	Суп картофельный гороховый	200	5,12	3,6	14,88	71,28	15,49
256	Мясо тушеное (70/50)	120	21,4	22,9	5,2	300,4	75,66
469	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	197	14,64
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116	7,04
119	Хлеб пшеничный(50/40)	90	8,5	1,46	47,68	238,8	7,5
Итого в обед:		820	41,18	32,88	129,7	972,2	149,77
		ПОЛДНИК					
389	Сок фруктовый	200			23,9	120	25
223	Булочка дрожжевая со сгущенным молоком(20/30)	150	8,9	8,7	52,8	196,5	19,03
Итого в полдник:		350	8,9	8,7	76,7	446,5	44,03
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1795	71,61	73,69	275,62	2078,6	352
							80%

№ рецеп.	Наименование блюда	Порции	Химический состав	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Цена
ЗАВТРАК						
ПЯТЫЙ ДЕНЬ		порции	белки, г	жиры, г		
225	Пудинг творожный с молоком сгущенным (180/50)	220	31,1	26	70,1	446
15	Сыр Российский	15	3,55	4,42		105,62
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	19,6
1	Батон	50	3,95	0,5	24	65
433	Кефир с молоком	200	4,07	3,54	24,4	116,9
	Итого в завтрак:	605	42,78	41,71	118,6	116,6
						801,5
						31%
ОБЕД						
70	Морковь, тушеная с луком	60	0,9		8,7	39
95	Суп из овощей со сметаной на кв. бульоне (200/10)	210	5,4	12,2	9,27	122,2
274	Компот из фруктов с сахаром (200/50)	95	14,95	20,2	11,58	210,2
133	Картофель, тушенный с луком	150	3,2	12,2	23,8	218,5
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	2,7	11,7
ПР	Хлеб пшенично-жареный(50/40)	90	8,5	1,46	47,58	238,8
	Итого в обед:	805	33,65	46,46	127,93	919,8
						36%
ПОЛДНИК						
386	Кисломолочный напиток	200	6,8	5	8	106
636	Булочка дрожжевая	160	6,3	13,9	52,2	359
	Итого в полдник:	360	12,1	18,9	60,2	465
						16%
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1610	88,53	107,07	306,73	2206,3
						85%
						392

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Цена
ЗАВТРАК						
ШЕСТОЙ ДЕНЬ		порции	белки, г	жиры, г		
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным (220/5)	225	6,45	9,09	43,56	283,06
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,2	63
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	68
ПР	Батон	60	4,14	0,6	28,8	140,3
377	Чай с сахаром пшеничный	200	0,3		15,1	62,8
	Итого в завтрак:	535	16,69	21,54	87,86	615,16
						24%
ОБЕД						
71	Пюре из свеклы	60	0,65	0,12	1,14	13,2
166	Суп картофельный вермишелевый с крупами	200	4,53	4,96	14,33	119,62
437	Тертые овощи с соусом сметанным (90/50)	140	6,58	8,49	15,27	180,4
198	Гороховое пюре	150	11,8	2,8	25,7	178,3
389	Сок фруктовый	200			23,9	10,62
ПР	Хлеб пшенично-жареный(50/40)	90	8,5	1,46	47,58	238,8
	Итого в обед:	840	32,17	17,72	127,82	850,32
						33%
ПОЛДНИК						
437	Пюре из картофеля	100	8,3	8,15	26,88	262
640	Кисель фруктовый из воды	200	0,1	8,15	28,4	118
	Итого в полдник:	300	8,4	8,15	55,28	380
						15%
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1675	67,26	47,41	272,06	1845,48
						71%
						362

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Цена
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
181	Каша молочная манная с маслом сливочным (220г)	225	8,06	9,09	41,94	20,99
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	54	19,5
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	18,32
1	Ваниль	50	3,95	0,5	24	8,12
433	Какао с молоком	200	4,07	3,54	24,4	118,0
	Итого в завтрак:	500	19,74	24,8	90,44	639,56
					25%	99,17
ОБЕД						
71	Овощи свежие	50	0,42	0,06	1,14	7,2
106/107	Суп картофельный с мясной (пшено) рыбный	200	3,55	3,26	14,57	107,67
294	Компот из фруктов	60	16,74	12,78	15,3	24,3
139	Каша пшеничная	150	3,32	4,70	14,50	125,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,96	2,96	29,6	116
ПР	Хлеб пшеничный (50/40)	90	6,5	1,46	47,66	238,8
	Итого в обед:	790	32,54	22,26	122,69	838,57
					32%	150,83
ПОЛДНИК						
ПР	Печенье	40	3	3,92	29,76	106,8
338	Фрукты свежие	200	0,52	0,34	22,82	104
366	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106
	Итого в полдник:	440	9,32	9,26	60,68	376,8
					15%	102,06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1730	61,6	66,32	273,71	1853,93
					72%	352

№ рецепта	Наименование блюда	порции нетто гр	Химический состав	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Цена
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК						
210	Омлет картофельный с маслом сливочным	180	15,9	23,4	2,8	265
515	Завтрак зольный консервированный	60	2,43	2,8	4,5	53,25
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	46
1	Ваниль	50	3,95	0,5	24	116,9
379,1	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	1,5	26,6	126,6
	Итого в завтрак:	500	26,78	35,25	58	628,75
					24%	146,74
ОБЕД						
71	Помидор свежий	60	0,56	0,12	1,14	13,2
91	Рассольник помидорный со сметаной на кв. бульоне (200г)	210	9,04	12,1	14,2	193,3
265	Пюре из мяса птицы (160г)	250	21,10	24,70	54,07	381,66
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	117
ПР	Хлеб пшеничный (50/40)	80	8,5	1,46	47,66	238,8
	Итого в обед:	810	39,9	39,68	143,93	917,96
					36%	166,86
ПОЛДНИК						
389	Сок фруктовый	200			23,9	120
695	Ваннуща с помидором	100	11,6	20,4	49,5	283,6
	Итого в полдник:	300	11,6	20,4	73,4	403,6
					16%	46,38
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1610	77,28	94,33	276,33	1971,31
					75%	352

№ п/п		Наименование блюда	подлежит		химический состав		энергетическая		цены
			нетто гр.	брутто гр.	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность ккал	
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ									
224	Запеканка творожная с молоком сгущенным (180/20)	210	34,32	23,5	45,45	540,01	89,74		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	65	18,32		
338	Фрукты свежие	60	3,93	0,5	24	115,9	8,12		
376	Чай с сахаром	160	0,6	0,6	14,7	66,5	45		
	Итого в завтрак:	200	0,1	15	50	3,18			
		620	35,07	31,85	99,25	849,51	163,36	33%	
70	Морковь тушенная с луком	60	0,9	8,7	39	11,56			
106/107	Суп картофельный с луком (бульон мяс. бульон)	200	4,45	8,87	18,22	155,89	21,67		
214	Рыба тушенная в сметане с овощами (80/30)	120	15,96	9,72	4,82	171,5	57,54		
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	144	36,74		
348	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	29,6	116	7,04			
ПР	Хлеб пшеничный(50/40)	90	8,5	1,45	47,58	238,8	7,5		
	Итого в обед:	820	32,91	28,45	129,32	882,39	141,97	33%	
309	Сок фруктовый	200			23,9	120	25		
223/1	Блишечки дрожжевые с сахаром сметаной (100/10/10)	120	6,5	6,2	35,3	256,1	21,67		
	Итого в полдник:	320	5,5	6,2	59,2	376,1	46,67	15%	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1760	77,48	63,5	287,77	2088	362	81%	

№ рецеп.	Наименование блюда	порции	Химический состав		Энергетическая	цена
		нетто гр	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность Ккал
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
182	Каша молочная пшенная с маслом сливочным (220/5)	226	8,5	9,8	38,7	273,7
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42	54	32,13
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	19,6
1	Баллон	50	3,95	0,5	24	66
379	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	20	18,32
	Итого в завтрак:	500	16,21	22,07	82,8	116,9
						81
						6,6
						591,6
						84,77
						23%
ОБЕД						
71	Овощи свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2
112	Секретин с сметаной на мяс. бульоне (200/10)	210	5,5	10,8	12,5	139,7
269	Витаминный салат Нежирный	90	13,5	13,96	11,34	28,27
805	Сок красный острый	50	0,6	2,5	3,2	235
463	Макаронные изделия макароны	160	5,5	4,8	31,3	53,02
640	Кисель, фруктовый из воды	200	0,1	29,4	20,78	37
ПР	Хлеб пшеничный(50/40)	90	8,5	1,46	47,58	14,54
	Итого в обед:	850	34,12	33,48	136,46	118
						238,8
						7,5
						956,7
						160,17
						37%
ПОЛДНИК						
306	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	106
338	Фрукты свежие	200	0,52	0,34	22,82	27,06
ПР	Пряник	50	6,56	6,9	29,54	55
	Итого в полдник:	450	12,88	12,24	60,36	220,7
						25
						430,7
						17%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1800	63,21	67,79	279,52	1979
						77%
						352

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней

Меню	Меню	Меню		Меню		Энергетическая ценность, ккал
		порции	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,24	55,32	224,4
Завтрак	112	210	5,5	10,8	12,5	139,7
Полдник	338	200	0,52	0,34	22,82	104
Ужин	379	200	0,1	0,1	20	81
Итого в день:		610	6,12	11,		