

Утверждаю
Директор школы: Прищепа М.Е./
МБОУ ООШ п. Лытка
Афанасьевского муниципального округа
Кировской области



Примерное десятидневное меню

для дошкольной группы
МБОУ ООШ п. Лытка

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

№ рецептуры	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												
173/2014	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180/4	7,3	8,8	32	238	123,5	60,7	1,5	0,18	0,16	0,46
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
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	итого за завтрак		13,35	19,17	64,21	477,30	233,61	92,62	2,60	0,26	0,30	0,93
	итого завтрак в %		99	128	98	106	104	185	104	116	120	7
обед												
18/2014	салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	12,29	7,02	0,32	0,01	0,02	2,3
51/2014	рассольник ленинградский	180/7	1,56	3,6	11,16	85,2	11,22	16,21	0,61	0,06	0,04	4,82
137/2014	картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	35,62	28,6	1,04	0,12	0,1	10,4
80/2014	котлеты или биточки рыбные	70	11,34	7,98	9,66	156,8	32,62	20,4	0,74	0,13	0,1	32,62
276/2014	компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	итого за обед		20,16	19,41	92,90	623,40	129,57	107,07	4,18	0,39	0,32	50,43
	итого обед в %		107	92	102	99	41	153	119	124	91	288
полдник												
	йогурт	200	5,6	5	20,4	152	230	22	0,08	0,09	0,47	1,6
240/2012	пирожки печеные с капустой	50	3,15	3,95	16,50	115,00	6,28	3,70	0,33	0,03	0,03	0,00
	итого за полдник		8,75	8,95	36,90	267,00	236,28	25,70	0,41	0,12	0,50	1,60
	итого за полдник в %		108	99	94	99	175	86	27	89	330	21
	итого за 1 день		42,26	47,53	194,01	1367,70	599,46	225,39	7,19	0,77	1,12	52,96
	итого за 1 день в %		104	106	99	101	89	150	96	114	149	141

2 ДЕНЬ												
завтрак												
189/2014	каша молочная "Дружба"	200/5	6,27	8,13	33,47	232	127,09	37,07	0,8	0,12	0,16	0,53
267/2014	чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	50,67	52,81	6,07	0,07	0,01	0,05	0,25
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
46/2008	сыр	5	1,17	1,5	0	18,55	50	2,35	0,03	0	0,015	0,08
итого за завтрак			11,95	11,46	61,62	391,62	240,30	59,49	1,54	0,19	0,26	0,86
итого завтрак в %			89	76	94	87	107	119	62	84	102	7
обед												
48/2008	зеленый горошек порционно	60	3	0,12	7,98	43,2	15,6	22,8	0,42	0,21	0,12	15
62/2014	суп крестьянский с крупой	180/7	1,53	4,32	8,91	81	16,79	12,38	0,46	0,04	0,03	5,76
160/2014	пюре гороховое	150/5	14,6	5,1	33,1	240	78,2	72,2	4,6	0,4	0,1	0
128/2014	котлеты рубленные из птицы	70/4	10,5	14,84	10,64	219,8	15,3	15,76	1,25	0,06	0,07	0,28
277/2014	компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61,2	5,43	2,82	0,72	0,01	0,01	1,44
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
итого за обед			32,09	24,74	91,02	713,00	139,12	136,46	7,93	0,77	0,35	22,48
итого обед в %			170	118	100	113	44	195	227	244	100	128
полдник												
75/2014	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119	108,49	14,41	0,32	0,05	0,13	0,52
268/2014	чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,04	5,64	22,8	2,36	0,66	0,07	0	0	1,01
	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			6,80	4,51	36,45	209,60	118,65	25,57	0,87	0,10	0,15	1,53
итого за полдник в %			84	50	93	78	88	85	58	74	100	20
итого за 2 день			50,84	40,71	189,09	1314,22	498,07	221,52	10,34	1,06	0,76	24,87
итого за 2 день в %			126	90	97	97	74	148	138	157	101	66

3 ДЕНЬ												
завтрак												
178/2014	каша манная молочная вязкая с изюмом	150/4	5,3	5,6	38	222	91,66	14,68	0,37	0,06	0,11	0,38
293/2012	кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,26	77,4	10,34	6,7	0,32	0,01	0,01	43,2
45/2008	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,3	0	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	итого за завтрак		13,30	10,77	76,12	448,40	136,00	44,58	2,61	0,43	0,16	43,58
	итого завтрак в %		99	72	117	100	60	89	104	191	64	349
обед												
50/2008	огурец порционно	60	0,48	0	1,8	9	13,8	8,4	0,36	0,018	0,024	6
53/2014	борщ с капустой и картофелем	180/7	1,2	3,48	8,4	69,6	21,24	14,65	0,7	0,02	0,04	5,74
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	зразы "Школьные"	70/6	9,57	11,67	9,57	182	18,17	19,8	1,13	0,06	0,12	0,58
266/2014	чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	итого за обед		20,43	19,92	82,45	587,90	76,87	70,96	3,95	0,24	0,25	12,32
	итого обед в %		108	95	90	93	24	101	113	75	72	70
полдник												
	печенье овсяное	20	1,16	3,16	13,12	88,2	11,2	13,6	0,92	0,11	0,09	0
	снежок	200	5,2	5	22	154	240	28	0,2	0,06	0,34	1,4
	итого за полдник		6,36	8,16	35,12	242,20	251,20	41,60	1,12	0,17	0,43	1,40
	итого за полдник в %		79	91	90	90	186	139	75	126	287	19
	итого за 3 день		40,09	38,85	193,69	1278,50	464,07	157,14	7,68	0,84	0,84	57,30
	итого за 3 день в %		99	86	99	95	69	105	102	124	112	153

4 ДЕНЬ												
завтрак												
187/2014	каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6,72	7,92	31,68	224,4	116,28	40,44	1,05	0,15	0,14	0,48
270/2014	кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,52	13,2	84	127,03	14,62	0,13	0,04	0,14	0,62
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
итого за завтрак			12,35	14,43	64,81	431,85	254,91	69,21	1,83	0,25	0,31	1,10
итого завтрак в %			91	96	99	96	113	138	73	111	124	9
обед												
49/2008	помидор порционно	60	0,36	0	2,52	11,4	6	6,6	0,16	0,02	0,05	8,22
66/2014	суп-крем из разных овощей	180	4,23	6,93	11,88	126,9	118,13	23,9	0,56	0,07	0,15	5,9
168/2014	каша рассыпчатая рисовая	130/3	3,21	3,12	32,59	174	47,93	52,35	1,05	0,06	0,05	7,35
101/2014	тефтели из говядины (паровые)	70/30	9,94	8,12	8,4	145,6	30,34	20,71	0,94	0,06	0,1	2,52
276/2014	компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
итого за обед			20,62	18,58	94,03	620,80	237,22	133,80	3,95	0,27	0,40	24,28
итого обед в %			109	88	103	99	75	191	113	85	113	139
полдник												
73/2014	суп молочный с крупой пшеничной	180	4,05	3,96	14,49	109,8	98,67	21,36	0,42	0,07	0,12	0,47
266/2014	чай с сахаром	180	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	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
итого за полдник			7,21	4,35	39,89	221,80	109,22	35,36	1,07	0,13	0,15	0,47
итого за полдник в %			89	48	102	82	81	118	71	96	100	6
итого за 4 день			40,18	37,36	198,73	1274,45	601,35	238,37	6,85	0,65	0,86	25,85
итого за 4 день в %			99	83	102	94	89	159	91	96	114	69

5 ДЕНЬ												
завтрак												
189/2014	каша молочная "Дружба"	180/5	5,63	7,31	30,12	209	114,38	33,63	0,72	0,11	0,14	0,47
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 пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
итого за завтрак			8,87	7,77	67,20	367,40	130,81	50,76	2,16	0,18	0,18	2,07
итого завтрак в %			66	52	103	82	58	102	86	80	72	17
обед												
13/2014	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	9	7,25	0,33	0,02	0,02	3,42
55/2014	суп картофельный	200	3,9	3,5	14,8	108	12,29	21,71	0,82	0,08	0,06	7,71
138/2014	картофель тушеный	150	3,3	4,9	14,1	113	76,95	29,5	1,13	0,05	0,06	24,7
82/2014	тефтели рыбные	70/30	10,92	9,38	12,32	177,8	25,94	19,18	0,69	0,1	0,08	2,66
268/2014	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25,33	2,63	0,73	0,08	0	0	1,12
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
итого за обед			23,02	21,30	78,57	592,43	143,61	102,67	4,22	0,35	0,27	39,61
итого обед в %			122	101	86	94	46	147	121	110	76	226
полдник												
266/2012	корж молочный	50	3,35	5,55	30,8	185,5	12,03	4,79	0,4	0,04	0,03	0,03
295/2012	кисель из повидла	180	0,09	0	34,47	133,2	6,88	2,02	0,41	0	0,01	0,14
итого за полдник			3,44	5,55	65,27	318,70	18,91	6,81	0,81	0,04	0,04	0,17
итого за полдник в %			42	62	167	118	14	23	54	30	27	2
итого за 5 день			35,33	34,62	211,04	1278,53	293,33	160,24	7,19	0,57	0,49	41,85
итого за 5 день в %			87	77	108	95	43	107	96	84	65	112

6 ДЕНЬ												
завтрак												
183/2014	каша манная молочная жидкая	180/5	4,56	7,08	21,12	165,6	114,54	15,69	0,29	0,05	0,14	0,5
266/2014	чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	0,17	0	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
	итого за завтрак		7,73	7,47	47,13	280,00	125,11	29,69	0,94	0,11	0,17	0,50
	итого завтрак в %		57	50	72	62	56	59	38	49	68	4
обед												
20/2014	салат из моркови с яблоками	60	0,5	2,1	5	40	11,49	13,86	0,48	0,02	0,02	1,26
64/2014	суп из овощей	180	1,35	3,06	7,74	64,8	15,79	14,76	0,55	0,05	0,04	6,14
164/2014	каша рассыпчатая гречневая	130/3	7,28	4,68	29,99	194,13	11,18	105,59	3,62	0,16	0,1	0
93/2014	котлеты, биточки, шницели 1 вариант	70/7	11	15,2	10,9	225	29,19	22,1	1,03	0,05	0,1	0,07
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	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	итого за обед		27,33	28,43	94,70	739,03	181,76	198,23	7,29	0,40	0,42	7,94
	итого обед в %		145	135	104	117	58	283	208	126	119	45
полдник												
221/2004	оладьи с повидлом	70/10	2,45	3,9	30,1	176	4,4	2,59	0,23	0,02	0,02	0
277/2014	компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61,2	5,43	2,82	0,72	0,01	0,01	1,44
	итого за полдник		2,63	3,99	45,58	237,20	9,83	5,41	0,95	0,03	0,03	1,44
	итого за полдник в %		32	44	116	88	7	18	63	22	20	19
	итого за 6 день		37,69	39,89	187,41	1256,23	316,70	233,33	9,18	0,54	0,62	9,88
	итого за 6 день в %		93	89	96	93	47	156	122	80	82	26

7 ДЕНЬ												
завтрак												
73/2014	суп молочный с крупой пшенной	180	4,05	3,96	14,49	109,8	98,67	21,36	0,42	0,07	0,12	0,47
276/2014	компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
итого за завтрак			8,00	8,00	59,14	331,65	136,09	51,95	1,62	0,14	0,17	0,76
итого завтрак в %			59	53	91	74	60	104	65	62	68	6
обед												
26/2014	салат из свеклы с яблоками	60	0,6	3	4,95	48	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	1,95
52/2014	щи по-уральски с крупой	180/7	1,32	3,84	5,16	62,4	23,26	12,11	0,47	0,02	0,02	5,4
160/2014	пюре гороховое	130/4	12,65	4,42	28,69	208	67,77	62,57	3,99	0,35	0,09	0
95/2014	котлета "Здоровье"	70	10,5	8,54	5,6	142,1	26,74	19,89	0,95	0,04	0,11	0,39
266/2014	чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	0,17	0	0,01	0	0	0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
итого за обед			29,52	20,46	79,36	616,80	147,24	126,13	7,31	0,53	0,29	7,74
итого обед в %			156	97	87	98	47	180	209	168	82	44
полдник												
242/2014	пирог с картофелем	70	4,70	3,10	28,40	162,00	11,27	9,88	0,64	0,06	0,04	0,39
293/2012	кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,26	77,4	10,34	6,7	0,32	0,01	0,01	43,2
итого за полдник			4,88	3,19	47,66	239,40	21,61	16,58	0,96	0,07	0,05	43,59
итого за полдник в %			60	35	122	89	16	55	64	52	33	581
итого за 7 день			42,40	31,65	186,16	1187,85	304,94	194,66	9,89	0,74	0,51	52,09
итого за 7 день в %			105	70	95	88	45	130	132	109	68	139

8 ДЕНЬ												
завтрак												
173/2014	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180/4	7,3	8,8	32	238	123,5	60,7	1,5	0,18	0,16	0,46
268/2014	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25,33	2,63	0,73	0,08	0	0	1,12
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	1,00	0,30	0,00	0,00
итого за завтрак			15,57	13,80	58,45	416,73	158,53	80,23	3,22	0,54	0,19	1,58
итого завтрак в %			115	92	90	93	70	160	129	240	76	13
обед												
22/2014	салат витаминный	60	0,9	2,7	6,6	54	22,86	11,72	0,57	0,02	0,02	8,22
54/2014	рассольник домашний	180/7	1,56	3,6	9,84	79,2	17,08	17,38	0,66	0,06	0,05	7,56
137/2014	картофельное пюре	130	2,69	3,99	17,42	119	30,87	24,79	0,9	0,1	0,09	9,01
124/2014	куры отварные	70	17,5	14,7	0,28	203	14,38	14,69	1,39	0,04	0,1	0,67
277/2014	компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61,2	5,43	2,82	0,72	0,01	0,01	1,44
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
итого за обед			27,07	25,74	78,12	647,60	107,82	96,80	5,48	0,32	0,33	26,90
итого обед в %			143	123	86	103	34	138	157	102	94	154
полдник												
	печенье овсяное	20	1,16	3,16	13,12	88,2	11,2	13,6	0,92	0,11	0,09	0
	йогурт	180	5,04	4,5	18,36	136,8	207	19,8	0,07	0,08	0,42	1,44
итого за полдник			6,20	7,66	31,48	225,00	218,20	33,40	0,99	0,19	0,51	1,44
итого за полдник в %			77	85	80	83	162	111	66	141	340	19
итого за 8 день			48,84	47,20	168,05	1289,33	484,55	210,43	9,69	1,05	1,03	29,92
итого за 8 день в %			121	105	86	96	72	140	129	156	137	80

9 ДЕНЬ												
завтрак												
74/2014	суп молочный с овощами	200	4	4,8	12,8	110	117,26	26,58	0,6	0,08	0,16	6,87
270/2014	кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,52	13,2	84	127,03	14,62	0,13	0,04	0,14	0,62
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
итого за завтрак			9,63	11,31	45,93	317,45	255,89	55,35	1,38	0,18	0,33	7,49
итого завтрак в %			71	75	70	71	114	111	55	80	132	60
обед												
7/2014	салат из белокачанной капусты с яблоком	60	1,05	2,7	5,7	51	28,67	9,72	0,65	0,02	0,02	11,4
65/2014	свекольник	180/7	1,44	3,72	9,84	79,2	20,76	17,96	0,88	0,04	0,04	3,5
203/2014	макаронные изделия отварные	130/4	4,6	3,7	28,9	170	8,06	6,34	0,64	0,05	0,02	0
98/2014	фрикадельки мясные	70/30	10,78	10,64	8,96	175	26,19	19,66	0,83	0,06	0,11	0,1
266/2014	чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	0,17	0	0,01	0	0	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
итого за обед			22,24	21,45	88,03	630,40	101,05	79,08	4,25	0,26	0,25	15,00
итого обед в %			118	102	96	100	32	113	121	83	71	86
полдник												
	пряник	50	3	2,4	37,5	186	11	9	0,8	0,08	0,02	0
268/2014	чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,04	5,64	22,8	2,36	0,66	0,07	0	0	1,01
итого за полдник			3,12	2,44	43,14	208,80	13,36	9,66	0,87	0,08	0,02	1,01
итого за полдник в %			39	27	110	77	10	32	58	59	13	13
итого за 9 день			34,99	35,20	177,10	1156,65	370,30	144,09	6,50	0,52	0,60	23,50
итого за 9 день в %			86	78	90	86	55	96	87	77	80	63

10 ДЕНЬ												
завтрак												
183/2014	каша манная молочная жидкая	180/5	4,56	7,08	21,12	165,6	114,54	15,69	0,29	0,05	0,14	0,5
293/2012	кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,26	77,4	10,34	6,7	0,32	0,01	0,01	43,2
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
46/2008	сыр	5	1,17	1,5	0	18,55	50	2,35	0,03	0	0,015	0,08
итого за завтрак			8,95	9,03	60,26	351,95	185,28	38,74	1,28	0,12	0,20	43,78
итого завтрак в %			66	60	92	78	82	77	51	53	78	350
обед												
24/2014	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,35	4,8	63	20,64	11,21	0,72	0,02	0,02	1,13
64/2014	суп из овощей	180	1,35	3,06	7,74	64,8	15,79	14,76	0,55	0,05	0,04	6,14
168/2014	каша рассыпчатая рисовая	150/4	3,7	3,6	37,6	201	55,3	60,4	1,21	0,07	0,06	8,48
93/2014	котлеты, биточки, шницели 1 вариант	70/7	11	15,2	10,9	225	29,19	22,1	1,03	0,05	0,1	0,07
267/2014	чай с молоком и сахаром	180	1,32	1,32	7,44	45,6	47,53	5,46	0,06	0,01	0,05	0,23
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
итого за обед			20,16	27,89	82,40	663,90	177,45	127,73	4,26	0,25	0,30	16,05
итого обед в %			107	133	90	105	56	182	122	79	85	92
полдник												
261/2014	булочка домашняя	70	4,90	8,26	37,38	244,00	10,77	7,00	0,59	0,06	0,03	0,00
	сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	12,6	7,2	2,5	0	0	3,6
итого за полдник			5,80	8,46	55,58	326,80	23,37	14,20	3,09	0,06	0,03	3,60
итого за полдник в %			72	94	142	121	17	47	206	44	20	48
итого за 10 день			34,91	45,38	198,24	1342,65	386,10	180,67	8,63	0,43	0,52	63,43
итого за 10 день в %			86	101	101	99	57	120	115	63	70	169
в % 1 - 5 дни			103	88	101	96	73	134	105	115	108	108
в % 6 - 10 дни			98	89	94	92	55	128	117	97	87	95
в % за 10 дней			101	89	97	94	64	131	111	106	98	102
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