

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ «Вереvская СОШ»

от 04.02.2021г. № 33

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ПО МБОУ «ВЕРЕВСКАЯ СОШ»
(структурное подразделение –
дошкольное отделение)**

							Приложение №1
1 день							
День: понедельник							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.цен ность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углерод ы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	200	4.48	4.04	35.39	191.80	0.70	185
Чай с молоком	200	2.67	2.34	14.31	86.64	1.20	394
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		9.47	10.25	64.35	377.54	4.79	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.74	4.89	9.48	84.00	20.03	67
Тефтели мясные(2 вариант с рисом)	100	8.86	5.98	19.00	249.00	0.00	287
Свекла отварная с растит.маслом	150	2.13	10.24	13.05	142.64	1.62	640
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		16.60	22.77	87.02	686.36	22.05	
ПОЛДНИК							
Молоко кипячёное	200	6.08	5.40	10.07	113.00	2.73	400
Печенье	50	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		9.12	5.72	29.51	205.80	6.59	
УЖИН							
Горошек зелёный отварной	50	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36	602
Омлет натуральный с маслом	90	7.52	13.46	1.51	143.80	0.15	215
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Пирожок с яблоком(печеный)	70	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	464
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
Фрукты свежие (апельсин/груша)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УЖИН:		18.75	18.94	96.01	612.16	48.77	
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:		53.94	57.68	276.89	1,881.86	82.20	

2 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная жидкая	200	4.40	4.06	26.99	158.04	0.70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр российский	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13.00	15.56	56.32	402.02	4.87	
ОБЕД							
Кукуруза консервированная отварная	50	1.00	0.00	5.00	24.00	2.20	685
Борщ с капустой и картофелем	200	4.91	4.76	15.74	120.68	10.29	57
Суфле печёночное	100	15.57	12.43	3.29	187.00	0.01	295
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.68	5.36	27.25	174.60	0.00	205
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Сок	200	1.80	0.00	36.36	152.00	7.20	399
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		32.37	24.19	105.37	755.96	19.70	
ПОЛДНИК							
Компот из сухофруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		2.74	0.26	42.34	182.64	3.29	
УЖИН							
Запеканка из творога	140	32.80	22.50	25.10	351.90	0.34	237
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10	814
Молоко кипяченое	200	6.08	5.40	10.07	113.00	2.73	400
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98	
Фрукты свежие (банан/апельсин)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УЖИН:		41.03	28.20	79.13	655.66	47.15	
ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:		89.14	68.21	283.16	1,996.28	75.01	

3 день							
День: среда							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша овсяная жидкая	200	3.79	5.48	19.03	135.12	1.40	185
Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	103.48	1.43	397
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.54	12.62	54.36	360.90	6.69	
ОБЕД							
Огурец солёный	50	0.22	0.03	0.43	2.84	0.00	513
Суп овощной на курином бульоне	200	1.74	4.89	8.48	80.00	10.29	202
Рыба, запеченная в омлете	100	19.05	5.43	3.86	135.08	2.62	249
Пюре картофельное с морковью	150	2.88	4.67	18.20	126.30	15.90	322
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		27.65	15.64	75.43	542.06	29.21	
ПОЛДНИК							
Кефир 3,2%	200	5.80	6.40	8.20	107.20	1.40	401
Кондитерские изд.без крема (сушка)	50	2.48	1.10	16.90	86.32	0.00	804
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		8.28	7.50	25.10	193.52	1.40	
УЖИН							
Биточки рубленые	80	13.98	15.48	14.46	208.00	0.14	282
Капуста тушеная	180	3.75	6.66	17.25	137.28	29.97	132
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО ЗА УЖИН:		20.83	22.48	61.14	478.44	34.00	
ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:		67.30	58.24	216.03	1,574.92	71.30	

4 день							
День: четверг							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4.59	4.90	26.32	162.84	0.70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Сыр российский	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13.19	16.40	55.65	406.82	4.87	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно(помидор)	50	0.15	0.00	1.05	4.80	2.10	517
Суп картофельный с рисом	200	5.49	5.27	16.32	129.40	5.81	80
Курица, тушёная в соусе с овощами	250	11.94	15.10	20.88	251.92	9.24	302
Компот из лимона	180	0.45	0.10	33.99	138.60	12.90	699
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		21.33	21.07	88.94	609.52	30.05	
ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое	200	6.08	5.40	10.07	113.00	2.73	400
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	804
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		8.36	5.64	24.65	182.60	5.62	
УЖИН							
Пудинг из творога	150	17.49	15.43	35.67	336.08	0.30	234
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10	814
Ряженка	200	5.22	5.00	8.40	94.50	0.60	401
Булочка домашняя	60	7.28	12.52	53.92	344.96	0.06	469
Фрукты свежие (апельсин/груша)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УЖИН:		30.62	33.09	133.23	919.90	43.06	
ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:		73.50	76.20	302.47	2,118.84	83.60	

5 день							
День: пятница							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.40	4.06	26.99	166.04	0.70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	40	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		13.04	11.29	66.04	407.06	6.68	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	50	0.35	0.05	0.95	5.60	3.50	514
Суп картофельный с рыбой	200	8.59	8.40	14.33	167.25	9.11	77/4.2
Котлета мясная рубленая запеченая	80	13.98	15.48	14.46	208.00	0.14	282
Каша гречневая рассыпчатая	130	8.86	5.98	39.91	242.92	0.00	165
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Компот из свежих фруктов	180	0.16	0.16	23.88	97.44	1.72	372
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		35.35	31.71	111.26	818.89	14.47	
ПОЛДНИК							
Сок	150	1.80	0.00	36.36	152.00	7.20	399
Фрукты свежие (апельсин/груша)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		2.43	0.14	52.01	218.00	49.20	
УЖИН							
Огурец солёный	50	0.36	0.05	0.72	4.72	0.00	513
Мясо, тушеное с овощами в соусе	250	21.71	16.55	15.02	296.00	5.20	274
Хлеб пшеничный	40	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.44	2.83	393
ИТОГО ЗА УЖИН:		25.99	17.02	50.24	458.16	12.84	
ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:		76.81	60.16	279.55	1,902.11	83.19	

6 день							
День: понедельник							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша молочная сборная жидкая	200	8.14	9.68	25.00	210.00	1.46	168
Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	103.48	1.43	397
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		14.89	16.82	60.33	435.78	6.75	
ОБЕД							
Огурец солёный	50	0.36	0.05	0.72	4.72	0.00	513
Свекольник со сметаной	200	4.85	7.50	33.40	213.00	8.25	122
Жаркое по-домашнему	250	27.53	8.47	21.95	265.68	8.97	276
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		36.50	16.64	100.53	681.24	17.62	
ПОЛДНИК							
Сок	200	1.80	0.00	36.36	152.00	7.20	399
Кондитерские изд.без крема (сушка)	50	2.48	1.10	16.90	86.32	0.00	804
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		4.28	1.10	53.26	238.32	7.20	
УЖИН							
Каша гречневая молочная жидкая	250	5.38	7.99	21.55	173.32	0.91	185
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Пирожок с яблоком(печеный)	70	5.76	2.48	47.88	236.00	0.34	464
Фрукты свежие (апельсин/груша)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УЖИН:		11.83	10.63	95.07	515.68	43.28	
ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ:		67.50	45.19	309.19	1,871.02	74.85	

7 день

7 день							
День: вторник							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	200	2.17	3.89	27.45	149.60	0.70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр российский	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
Хлеб пшеничный	40	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.01	15.31	50.92	370.38	3.96	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	50	0.35	0.05	0.95	5.60	3.50	514
Щи из квашеной капусты	200	1.74	4.89	8.48	80.00	10.29	70
Бефстроганов из печени	100	19.00	7.20	12.70	184.40	0.10	278
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5.68	5.36	27.25	174.60	0.00	205
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		30.53	18.12	93.84	642.44	14.29	
ПОЛДНИК							
Кефир 3,2%	200	5.80	6.40	8.20	107.20	1.40	401
Хлеб пшеничный	30	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		7.32	6.56	16.92	153.60	3.38	
УЖИН							
Запеканка из творога	140	32.80	22.50	25.10	351.90	0.34	237
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10	814
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	8.72	46.40	1.98	
Фрукты свежие (апельсин/банан)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УЖИН:		35.01	22.82	79.05	583.02	44.45	
ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:		82.87	62.81	240.73	1,749.44	66.08	

8 день							
День: среда							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4.59	4.90	26.32	132.36	0.70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Сыр российский	15	3.48	4.43	0.00	49.36	0.11	7
Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		13.19	16.40	55.65	376.34	4.87	
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми	200	5.49	5.27	16.32	129.40	5.81	81
Шницель рыбный натуральный	90	12.08	7.92	8.21	116.00	2.62	258
Пюре картофельное с морковью	150	2.88	4.67	18.20	126.30	15.90	322
Капуста квашеная	50	0.24	0.03	0.48	4.00	1.50	45
Компот из апельсина	180	0.45	0.10	33.99	138.60	12.90	699
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		24.44	18.59	93.90	599.10	38.73	
ПОЛДНИК							
Сок	200	1.80	0.00	36.36	152.00	7.20	399
Пряник	50	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		4.84	0.32	55.80	244.80	11.06	
УЖИН							
Горошек зелёный отварной	50	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36	602
Омлет натуральный с маслом	90	7.52	13.46	1.51	143.80	0.15	215
Чай с сахаром и лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41.44	2.83	393
Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА УЖИН:		12.42	16.32	32.69	311.24	9.23	
ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:		54.89	51.63	238.04	1,531.48	63.89	

9 день

День: четверг							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	200	4.48	4.04	35.39	191.80	0.70	185
Какао с молоком	200	3.67	3.19	15.82	103.48	1.43	397
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	14.58	69.60	2.89	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		10.47	11.10	65.86	394.38	5.02	
ОБЕД							
Горошек зелёный отварной	50	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36	602
Суп картофельный с вермишелью	200	2.69	4.20	17.14	112.92	8.25	82
Суфле куриное	100	15.57	15.35	3.07	197.36	0.05	310
Каша гречневая рассыпчатая	130	8.86	5.98	39.91	248	0	165
Соус молочный	50	0.11	1.04	1.03	12.88	0.00	350
Компот из сушеных фруктов	180	0.46	0.02	27.76	113.04	0.40	376
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	84.80	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		33.49	29.79	112.01	825.40	12.06	
ПОЛДНИК							
Молоко кипячёное	200	6.08	5.40	10.07	113.00	2.73	400
Печенье	50	3.04	0.32	19.44	92.80	3.86	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		9.12	5.72	29.51	205.80	6.59	
УЖИН							
Пудинг из творога	150	17.49	15.43	35.67	336.08	0.30	234
Повидло	20	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10	814
Ряженка	200	5.22	5.00	8.40	94.50	0.60	401
Булочка домашняя	60	7.28	12.52	53.92	344.96	0.06	469
Фрукты свежие (апельсин/груша)	90	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА УЖИН:		30.62	33.09	133.23	919.90	43.06	
ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:		83.70	79.70	340.61	2,345.48	66.73	

10 день							
День: пятница							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
ЗАВТРАК							
Каша овсяная жидкая	200	3.79	5.48	19.03	135.12	1.40	185
Кофейный напиток с молоком	200	2.80	3.20	14.68	95.52	1.17	395
Масло сливочное порц.	5	0.04	3.63	0.07	29.50	0.00	6
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10.43	12.71	58.08	376.14	7.38	
ОБЕД							
Рассольник со сметаной	200	14.06	18.25	29.05	318.44	24.07	228
Голубцы ленивые	200	18.98	13.23	28.40	295.36	25.04	298
Овощи свежие порционно(помидор)	50	0.30	0.00	2.10	9.60	4.20	517
Компот из лимона	180	0.45	0.10	33.99	138.60	12.90	699
Хлеб ржаной	50	3.96	0.72	20.00	101.60	0.00	
ИТОГО В ОБЕД:		37.75	32.30	113.54	863.60	66.21	
ПОЛДНИК							
Сок	150	1.80	0.00	36.36	152.00	7.20	399
Фрукты свежие (апельсин/груша)	100	0.63	0.14	15.65	66.00	42.00	371
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		2.43	0.14	52.01	218.00	49.20	
УЖИН							
Кукуруза консервированная отварная	50	1.00	0.00	5.00	24.00	2.20	685
Котлеты рыбные любительские	90	12.08	7.92	8.21	165.00	2.62	256
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	138.60	18.34	321
Чай с сахаром	200	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03	392
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.30	116.00	4.81	
ИТОГО ЗА УЖИН:		20.00	13.14	67.94	483.96	28.00	
ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:		70.61	58.29	291.57	1,941.70	150.79	

Итого за 10 дней:						
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины
						С
	1	53.94	57.68	276.89	1,881.86	82.20
	2	89.14	68.21	283.16	1,996.28	75.01
	3	67.30	58.24	216.03	1,574.92	71.30
	4	73.50	76.20	302.47	2,118.84	83.60
	5	76.81	60.16	279.55	1,902.11	83.19
	6	67.50	45.19	309.19	1,871.02	74.85
	7	82.87	62.81	240.73	1,749.44	66.08
	8	54.89	51.63	238.04	1,531.48	63.89
	9	83.70	79.70	340.61	2,345.48	66.73
	10	70.61	58.29	291.57	1,941.70	150.79
ВСЕГО В ДЕНЬ:		72.03	61.81	277.82	1,891.31	81.76

Овощи свежие порц.(помидор свеж)	50	0	0	2	11	13.8	517
Рис припущенный с овощами	150	2.43	8.55	22.90	181.00	1.75	256
Суфле из рыбы	120	19.40	9.26	4.88	180.00	0.38	268
Булочка домашняя	120	7.28	12.52	53.92	358.00	0.06	469
Фрукты свежие (банан)	115	1.50	0.50	21.00	95.00	10.00	368
Фрукты свежие (банан)	60	0.75	0.25	10.50	47.50	5.00	368
Капуста квашеная	50	0.24	0.03	0.48	4.00	1.50	45
Свекла тушеная с яблоком	210	2.65	6.12	20.50	147.60	1.95	711
Сок яблочный	100	0.50	0.00	10.10	42.40	2.40	399
Капуста квашеная	50	0.24	0.03	0.48	4.00	1.50	45

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины
					С
1	0.06	0.02	9.99	40.36	0.03
2	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10
3	13.98	15.48	14.46	208.00	0.14
4	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10
5	0.36	0.05	0.72	4.72	0.00
6	5.38	7.99	21.55	173.32	0.91
7	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10
8	2.50	2.60	6.40	56.40	3.36
9	0.00	0.00	19.59	78.36	0.10
10	12.08	7.92	8.21	165.00	2.62
ВСЕГО В ДЕНЬ:	3.44	3.41	13.97	96.12	0.75