

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Кулығы
Вятскополянского района Кировской области

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МКОУ СОШ с. Кулығы

№ 80 от 30 августа 2023 года

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей, посещающих дошкольную группу
в возрасте от 3 до 7 лет, составленное в соответствии с физиологическими
нормами потребления продуктов питания на осенне-зимний период
2023-2024 учебного года

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием МКОУ СОШ с. Кулыги, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг				Минеральные вещества, мкг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe	Mg	P	I	F
1 день																
Завтрак 1																
СБ.2011	5/4	каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	5,3	5,1	27,5	178	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39	5	18	0	0
СБ.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
СБ.2021	1/13	хлеб с м/с	40/10	3,9	7,7	23,5	181	0	0,01	0	2,4	0,02	41,5	130	0	2,8
				9,4	12,8	60,1	395	0,06	0,12	0,42	2,4	0,44	50,3	155,2	0	2,8
Завтрак 2																
		фрукт	100	0,43	0	5,86	24,8	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405	42	28	0,05	2,2
Обед																
СБ.2011	№ 6/2	щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,6	2,6	6,6	56	0,04	0,04	11,15	34,8	0,58	6,6	155	76	74
СБ.2011	43/3	макароны отварные с маслом	150/5	5,3	3,8	32,4	188	0,06	0,02	0	12,82	0,74	7,2	41	21	12
СБ.2004	487	мясо кур отварное	80	7,36	5,92	0,48	120	0,05	0,01	1,44	12,8	1,2	67	132	17	119
СБ.2021	54-3з -2020	помидоры свежие порционно	50	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	15	8,4	0,54	12	16	1,2	12
СБ.2021	302	чай с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				16,81	12,72	57,13	458,3	0,26	0,12	28,71	83,15	3,98	154,4	546,5	118,4	241,7
Полдник																
СБ.2021	301	чай с молоком	200/10/50	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	9,9	4,6	4,5	10
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
				6	7,1	44,6	252	0,07	0,11	0,68	78,18	0,93	29,9	94,6	4,5	10
		Итого за день		32,64	32,62	167,69	1130,1	0,42	0,39	36,56	169,13	5,755	234,6	824,3	122,95	256,7
		среднедневная сбалансированность		0,8	0,8	4										
2 день																
Завтрак 1																

Сб.2011	№21/2	суп молочный с лапшой	200	3,44	3,67	11,96	95	0,04	0,1	0,42	88,55	0,26	97	61,2	31	23
Сб.2021	302	чай с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
		хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41	120	0	0
				6,64	4,83	41,82	237,8	0,08	0,11	1,54	98,88	0,8	101,6	69,7	31	23,7
Обед																
Сб.2011	№ 16/2	суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	117	0,13	0,08	13,6	64,4	1,6	77	202	77	103
Сб.2011	45/3	рис отварной	150	3,7	3,4	37,1	197	0,04	0,02	0	8,61	0,55	24	73	21	27
Сб.2021	54-25м-2020	курица тушенная с морковью	80	11,28	4,56	3,52	101,12	0,03	0,04	1,04	18,4	0,8	55	112	35	95
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
Сб.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
Сб.2021	54-2з -2020	огурцы свежие порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,5	0,01	0,01	6	14	0,18	8,4	25	1,8	10
				20,03	9,36	37,27	503,12	0,28	0,18	20,64	108,66	4,6	197,4	533	117	259
Полдник																
Сб.2021	301	чай с молоком	200/10/50	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	9,9	4,6	4,5	10
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
		итого за полдник		6	7,1	44,6	252	0,07	0,11	0,68	78,18	0,93	29,9	94,6	4,5	10
		Итого за день		32,67	21,29	123,69	992,92	0,43	0,40	22,86	285,72	6,33	328,90	697,30	152,50	292,70
		среднедневная сбалансированность		1,1	0,7	4										
3 день																
Завтрак 1																
Сб.2011	11/4	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	6,5	6	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05	37	140	39	26
Сб.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
		хлеб с м/с	40/10	3,9	7,7	23,5	181	0	0,01	0	2,4	0,02	41,5	130	0	2,8
				10,6	13,7	63,8	423	0,14	0,12	0	100,19	1,1	82,3	277,2	39	28,8
Завтрак 2																
		сок натуральный	200	0,5	0,1	10,1	46	0,7	0,6	2	7	1,4	4	7	1	0
Обед																
Сб.2011	17/2	суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4	15,9	118	0,14	0,05	4,52	28,39	1,48	145	402	80	144
Сб.2011	167	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,2	34,7	223	0,18	0,1	0	12,9	4,1	120	181	22	16
Сб.2021	54-16м-2020	Тефтели из мяса говядины с рисом и томатным соусом	80/30	11,6	11,7	6,5	178,1	0,02	0,08	0,04	21,3	1,6	13	92	18	35
Сб.2011	25	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,69	4,13	3,40	53,3	0,01	0,02	0,96	16,05	0,61	11	22	12	11
Сб.2011	№ 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0

		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				27,08	25,36	83,71	687,9	0,43	0,3	55,68	104,72	9,55	348,1	895,3	135,2	230
Полдник																
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
Сб.2021	302	чай с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
				0,5	0,1	10,1	46	0,7	0,6	2	7	1,4	24,6	98,5	0	0,7
		Итого за день		38,18	39,16	157,61	1156,9	1,27	1,02	57,68	211,91	12,05	459	1278	175,2	259,5
		среднедневная сбалансированность		1,0	1,0	4										
4 день																
Завтрак 1																
Сб.2011	6/4	каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,5	29,5	219	0,17	0,16	0,52	131,78	1,78	38	140	31	37
Сб.2021	302	чай с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
		хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41	120	0	0
				10,6	8,66	59,36	361,8	0,21	0,17	1,64	142,11	2,32	83,6	268,5	31	37,7
Обед																
Сб.2011	2/2	борщ со сметаной	200/5	1,8	4,3	8,6	81	0,07	0,08	19,45	89,92	1,48	96	213	8,6	113
Сб.2021	54-3р-2020	Котлеты рыбные п/ф промышленного производства	80	14	6,7	7,1	95	0,05	0,05	0	22	0,53	21	94	69	283
Сб.2011	3/3	картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	0,12	0,1	10,74	37,12	1,09	28	84	28	43
Сб.2011	№ 3/2	салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,81	3,31	5,37	54,1	0,01	0,02	20,21	23,16	0,29	15	30	11	13
Сб.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				21,56	18,81	53,75	444,6	0,31	0,28	30,19	184,06	4,86	217	615	119,8	476
Полдник																
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
Сб.2021	301	чай с молоком	200/10/50	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	9,9	4,6	4,5	10
				6	7,1	44,6	252	0,07	0,11	0,68	78,18	0,93	29,9	94,6	4,5	10
		Итого за день		38,16	34,57	157,71	1058,4	0,59	0,56	32,51	404,35	8,11	330,5	978,1	155,3	523,7
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,9	4										
5 день																
Завтрак 1																

С6.2011	7/4	каша рисовая молочная жидкая	200/5	6	5,8	42,4	248	0,6	0,14	0,52	112,69	0,56	17	81	31	23	
С6.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0	
С6.2011	1/13	хлеб с м/с	40/10	3,9	7,7	23,5	181	0	0,01	0	2,4	0,2	41,5	130	0	0	
				10,1	13,5	75	465	0,6	0,15	0,52	115,35	0,79	62,3	218,2	31	25,8	
Обед																	
С6.2011	20/2	Суп – лапша на курином бульоне	200	1,86	2,75	11,13	78	0,03	0,01	0,38	10,26	0,34	6,58	23,3	1,38	97,46	
С6.2011	43/3	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,3	3,8	32,4	188	0,6	0,02	0	12,82	0,74	7,2	41	21	12	
С6.2011	5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,34	11,7	11,86	211	0,06	0,12	0,3	33,91	1,16	48	108	13	77	
С6.2011	10/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,57	3,31	5,49	53,3	0,03	0,03	2,21	11,98	0,32	14	20	1,8	20	
С6.2011	№ 6/10	Компог из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0	
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24	
				24,21	21,89	82	645,8	0,8	0,23	53,05	95,05	3,98	134,88	390,6	40,38	133	
Полдник																	
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0	
С6.2021	302	чай с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7	
				4,6	5,6	42,6	228	0	0,05	1,54	27,85	0,92	24,6	98,5	0	0,7	
		Итого за день		38,91	40,99	199,6	1338,8	1,4	0,43	55,11	238,25	5,69	221,78	707,3	71,38	159,5	
		среднедневная сбалансированность		0,8	0,8	4											
6 день																	
Завтрак 1																	
С6.2011	5/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	5,3	5,1	27,5	178,0	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39	5,00	18,00	0,00	0,00	
С6.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0	
С6.2011	1/13	хлеб с с/м	40/10	3,9	7,7	23,5	181	0	0,01	0	2,4	0,2	41,5	130	0	2,8	
				9,40	12,80	60,10	395,00	0,06	0,12	0,42	96,31	0,62	46,50	148,00	0,00	2,80	
Завтрак 2																	
		фрукт	100	0,43	0	5,86	78	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405	42	28	0,05	2,2	
Обед																	
С6.2011	6/2	щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,60	2,6	6,6	56	0,04	0,04	11,15	34,8	0,58	6,6	155	76	74	
С6.2016	1232	пельмени "Говяжья" п/ф промышленного производства со сметаной	170/5	16,6	10,67	18,9	393,6	0,2	0,1	0	49,24	1,7	19,5	159	5,7	48,9	

сб.2021	54-3з -2020	помидоры свежие порционно	50	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	15	8,4	0,54	12	16	1,2	12
сб.2021	302	чай с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				20,05	13,57	43,15	531,10	0,31	0,17	12,27	98,37	3,74	99,70	532,50	86,10	159,60
Полдник																
сб.2021	301	чай с молоком	200/10/50	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	9,9	46	4,5	10
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
				6	7,1	44,6	252	0,07	0,11	0,68	78,18	0,93	29,9	136	4,5	10
		Итого за день		35,88	33,47	153,71	1256,10	0,47	0,44	20,12	278,26	5,70	218,10	844,50	90,65	174,60
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4										
7 день																
Завтрак 1																
сб.2011	21/2	суп молочный с лапшой	200	3,44	3,67	11,96	95	0,04	0,1	0,42	88,55	0,26	97	61,2	104	15,9
сб.2021	302	чай с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
		хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41	120	0	0
				6,64	4,83	41,82	237,8	0,08	0,11	1,54	98,88	0,8	142,6	189,7	104	16,6
Обед																
сб.2011	17/2	суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	117	0,13	0,08	13,6	64,4	1,6	77	202	77	103
сб.2021	54-3р-2020	Котлеты рыбные п/ф промышленного производства с белым соусом	80/30	19,6	11,9	8,2	168,7	0,05	0,05	0,03	22,64	0,56	21	94	69	283
сб.2011	45/3	Рис отварной	150	3,7	3,4	37,1	197	0,04	0,02	0	8,61	0,55	24	73	21	27
сб.2021	54-2з -2020	огурцы свежие порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,5	0,01	0,01	6	14	0,18	8,4	25	1,8	10
сб.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				24,65	20,1	79,05	570,7	0,3	0,19	19,63	121,51	4,36	187,4	588	172	447
Полдник																
сб.2021	301	чай с молоком	200/10/50	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	9,9	46	4,5	10
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
				6	7,1	44,6	252	0,07	0,11	0,68	78,18	0,93	29,9	136	4,5	10
		Итого за день		37,29	32,03	165,47	1060,5	0,45	0,41	21,85	298,57	6,09	359,9	913,7	280,5	473,6
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,8	4										
8 день																
Завтрак 1																

Сб.2011	11/4	каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	6,5	6	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05	37	140	39	26
Сб.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
Сб.2011	1/13	Хлеб с м/с	40/10	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41,5	130	0	2,8
				9,7	7,16	60,86	346,8	0,18	0,12	0,42	105,39	1,56	78,5	270	39	28,8
Завтрак 2																
		сок натуральный	200	0,5	0,1	10,1	46	0,7	0,6	2	7	1,4	4	7	1	0
Обед																
Сб.2011	17/2	суп картофельный с бабовыми	200	4,25	4	15,9	118	0,14	0,05	4,52	28,39	1,48	145	402	80	144
Сб.2013	167	каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,2	34,7	223	0,18	0,1	0	12,9	4,1	120	181	22	16
Сб.2021	54-25м-2020	курица тушенная с морковью	80	11,28	4,56	3,52	101,12	0,03	0,04	1,04	18,4	0,8	55	112	35	95
Сб.2011	№ 6/10	компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0
Сб.2011	25	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,69	4,13	3,4	53,3	0,01	0,02	0,96	16,05	0,61	11	22	12	11
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				26,76	18,22	84,13	610,92	0,44	0,26	56,68	101,82	8,75	390,1	915,3	152,2	290
Полдник																
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
Сб.2021	302	чай с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
				4,6	5,6	42,6	228	0,06	0,05	1,54	27,85	0,92	24,6	98,5	0	0,7
		Итого за день		41,06	30,98	187,59	1185,72	0,68	0,43	58,64	235,06	11,23	497,2	1290,8	192,2	319,5
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,7	4										
9 день																
Завтрак 1																
Сб.2011	6/4	каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,5	29,5	219	0,17	0,16	0,52	131,78	1,78	38	140	31	37
Сб.2021	302	чай с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
		хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41	120	0	0
				10,6	8,66	59,36	361,8	0,21	0,17	1,64	142,11	2,32	83,6	268,5	31	37,7
Обед																
Сб.2011	2/2	борщ со сметаной	200/5	1,8	4,3	8,6	81	0,07	0,08	19,45	89,92	1,48	96	213	8,9	113
Сб.2021	54-22м-2020	рагу из курицы	220	22,9	7,7	19,36	239,14	0,14	0,12	12,43	35,2	2,34	93	193	43	15,6
Сб.2011	10/1	салат из белокачанной капусты с растительным маслом	50	0,57	3,31	5,49	53,3	0,03	0,03	2,21	11,98	0,32	15	30	11	13
Сб.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24

				27,12	15,61	50,9	452,94	0,31	0,26	34,09	148,96	5,61	261	630	66,1	165,6
Полдник																
С6.2021	301	чай с молоком	200/10/50	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	9,9	46	4,5	10
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
				6	7,1	44,6	252	0,07	0,11	0,68	78,18	0,93	29,9	136	4,5	10
		Итого за день		43,72	31,37	154,86	1066,74	0,59	0,54	36,41	369,25	8,86	374,5	1034,5	101,6	213,3
		среднедневная сбалансированность		1,1	0,8	4										
10 день																
Завтрак 1																
С6.2011	7/4	каша рисовая молочная жидкая	200	6	5,8	42,4	248	0,6	0,14	0,52	112,69	0,56	17	81	31	23
С6.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
С6.2011	1/13	хлеб с м/е	40/10	3,9	7,7	23,5	181	0	0,01	0	2,4	0,2	41,5	130	0	2,8
				10,1	13,5	75	465	0,6	0,15	0,52	115,35	0,79	58,5	211	31	25,8
Обед																
С6.2011	20/2	суп – лапша на курином бульоне	200	1,8	2,75	11,13	78	0,03	0,01	0,38	10,26	0,34	6,58	23,3	1,38	97,46
С6.2011	43/3	макароны отварные с маслом	150/5	5,31	3,77	32,41	188	0,06	0,02	0	12,82	0,74	7,2	41	21	12
С6.2011	5/9	биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,34	11,7	11,86	211	0,06	0,12	0,3	33,91	1,16	48	108	13	77
С6.2011	№ 3/2	салат из моркови с растительным маслом	50	0,81	3,31	5,37	54,1	0,01	0,2	20,21	23,16	0,29	14	20	1,8	20
С6.2011	№ 6/10	компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	43,5	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				24,4	21,86	82,01	646,6	0,23	0,2	50,84	106,23	3,95	134,88	390,6	40,38	133
Полдник																
С6.2021	302	чай с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
				4,6	5,6	42,6	228	0,06	0,05	1,54	27,85	0,92	24,6	98,5	0	0,7
		Итого за день		39,1	40,96	199,61	1339,6	0,89	0,4	52,9	249,43	5,66	217,98	700,1	71,38	159,5
		среднедневная сбалансированность		0,8	0,8	4										
		Итого за 10 дней		361,78	317,54	1556,98	10913,98	7,19	5,02	394,64	2739,93	75,47	3242,46	9268,6	1413,66	2832,6
		В среднем за 1 день		36,18	31,75	155,70	1091,40	0,72	0,50	39,46	273,99	7,55	324,25	926,86	141,37	283,26

* С учетом сезонных овощей