

Утверждено:

приказом директора «Школа-сад» с.Чухлэм

от 31.03.2022 г. № 50

**Примерное десятидневное меню**  
**«Школа-сад» с.Чухлэм**  
**с 1 по 4 классы**

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день Меню с 1по 4 классы</b>														
<b>Завтрак</b>														
каша гречневая вязкая	86	200/5	7.94	8.21	35.13	246.17	0.14	0.37	0.02	0.29	152.83	188.12	37.48	2.37
сыр порциями	366	20	4.64	6	-	72.8	0.01	0.05	0.08	0.12	300	162	15	0.33
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
чай с молоком	298	200	2.79	2.55	13.27	87.25	0.02	0.9	0.02	0	102.01	81.05	15.6	0.94
яйцо вареное	139	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.01	0	0.02	0.24	7.3	23.96	1.44	0.34
<b>итого:</b>			<b>23.49</b>	<b>21.68</b>	<b>68.38</b>	<b>563.02</b>	<b>0.22</b>	<b>1.32</b>	<b>0.14</b>	<b>2.34</b>	<b>570.14</b>	<b>489.93</b>	<b>82.72</b>	<b>4.42</b>
<b>Обед</b>														
суп картофельный с горохом	45	200	1.87	3.11	10.89	79.03	0.13	2.5	0.008	0.17	26.9	55.22	21.28	1.39
фрикадельки из кур	217	100	11.7	15.97	8.04	223.08	0.04	0.83	0.03	0.5	27.68	116.79	13.67	1.05
капуста тушеная	235	150	3.93	4.85	20.18	130.74	0.05	71.33	0	0.3	91.47	70	37.43	1.43
компот из свежих ягод	279	200	0.31	0.07	18.09	74.17	0	15	0	0.15	9.21	7.72	6.97	0.37
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
<b>итого:</b>			<b>23.49</b>	<b>25.12</b>	<b>90.26</b>	<b>671.02</b>	<b>0.33</b>	<b>89.66</b>	<b>0.038</b>	<b>3.31</b>	<b>177.26</b>	<b>351.73</b>	<b>102.55</b>	<b>6.24</b>
<b>калорийность за день</b>			<b>46.98</b>	<b>46.8</b>	<b>158.64</b>	<b>1234.04</b>	<b>0.55</b>	<b>90.98</b>	<b>0.178</b>	<b>5.65</b>	<b>747.4</b>	<b>841.66</b>	<b>185.27</b>	<b>10.66</b>
<b>2 день</b>														
каша пшенная молочная	112	200/5	6.04	7.27	34.29	227.16	0.13	0.29	0.02	0.17	111.22	145	35.59	2.49
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
масло сливочное	365	10	0.1	7.2	0.1	66	0	0.28	0	0.1	2.2	1.9	0.3	0.02
кофейный напиток с молоком	287	200	1.4	1.6	17.35	89.32	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
<b>итого:</b>			<b>10.58</b>	<b>16.39</b>	<b>71.44</b>	<b>476.48</b>	<b>0.18</b>	<b>0.69</b>	<b>0.03</b>	<b>2.01</b>	<b>171.88</b>	<b>217.19</b>	<b>54.34</b>	<b>3.03</b>
<b>Обед</b>														
салат из белокачанной капусты с морковью	4	60	0.98	6.04	6.37	80.96	0.024	17.23	0	2.71	27.31	19	10.34	0.35
рассольник ленинградский с говядиной	42	200	7.6	11.48	25.9	155.94	0.09	13.86	0.02	2.14	29.62	147.86	29.9	3.09
биточки рыбные	161	100	10.36	1.93	6.79	85.93	0.32	0.12	0.02	0.76	52.75	236.59	37.23	1.1
пюре картофельное	241	150	3.2	6.06	23.3	160.46	0.1	6.4	0.02	0.2	22.86	49.31	16.16	0.66
компот из свежих плодов и ягод	282	200	0.16	0	14.99	60.64	0.03	3.6	0.14	0.2	21.5	22.46	12.6	0.65
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
<b>итого:</b>			<b>27.98</b>	<b>26.63</b>	<b>110.41</b>	<b>707.93</b>	<b>0.674</b>	<b>41.21</b>	<b>0.2</b>	<b>8.2</b>	<b>176.04</b>	<b>577.22</b>	<b>129.43</b>	<b>7.85</b>
<b>калорийность за день</b>			<b>38.56</b>	<b>43.02</b>	<b>181.85</b>	<b>1184.41</b>	<b>0.854</b>	<b>41.9</b>	<b>0.23</b>	<b>10.21</b>	<b>347.92</b>	<b>794.41</b>	<b>183.77</b>	<b>10.88</b>
<b>3 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
запеканка творожная со сгущенным молоком	141	150/30	31.38	14.66	45.9	438.23	0.08	0.61	0.09	0.6	267.74	327.2	44.11	0.91
чай с лимоном	294	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0	2.9	0	0.01	8.05	9.79	5.24	0.9
батон нарезной	117	40	3	1.16	21.76	105	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
<b>итого:</b>			<b>34.45</b>	<b>15.83</b>	<b>82.97</b>	<b>604.85</b>	<b>0.12</b>	<b>3.51</b>	<b>0.09</b>	<b>2.3</b>	<b>283.79</b>	<b>371.77</b>	<b>62.55</b>	<b>2.25</b>
<b>Обед</b>														
суп картофельный с макаронными изделиями	47	200	2.26	2.28	17.41	99.27	0.06	4.07	0.008	0.32	16.62	43.35	16.41	0.74

жаркое по-домашнему	181	190	21.38	18.98	19.11	338.56	0.17	20.3	0.01	0.57	22.87	252.16	49.96	2.9
зеленый горошек	229	50	1.56	1.65	3.45	38.94	0.04	1.21	0.08	0.11	8.34	23.34	7.54	17.5
компот из сухих плодов	280	200	0.33	-	22.66	91.98	0.01	0.28	0.01	0.11	51.84	33.63	25.2	7.17
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
<b>итого:</b>			<b>31.21</b>	<b>24.03</b>	<b>95.69</b>	<b>732.75</b>	<b>0.39</b>	<b>25.86</b>	<b>0.108</b>	<b>3.3</b>	<b>121.67</b>	<b>454.48</b>	<b>122.31</b>	<b>30.31</b>
<b>калорийность за день</b>			<b>65.66</b>	<b>39.86</b>	<b>178.66</b>	<b>1337.6</b>	<b>0.51</b>	<b>29.37</b>	<b>0.198</b>	<b>5.6</b>	<b>405.46</b>	<b>826.25</b>	<b>184.86</b>	<b>32.56</b>

#### 4 день

<b>Завтрак</b>														
омлет натуральный	132	150	11.66	18.04	3.04	221.08	0.04	0.38	0.08	0.58	72.26	92.52	10.02	0.78
чай с лимоном	294	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0	2.9	0	0.01	8.05	9.79	5.24	0.9
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
<b>итого:</b>			<b>14.77</b>	<b>18.37</b>	<b>38.05</b>	<b>376.7</b>	<b>0.08</b>	<b>3.28</b>	<b>0.08</b>	<b>2.28</b>	<b>88.31</b>	<b>137.11</b>	<b>28.46</b>	<b>2.12</b>
Щи со свежей капустой, картофелем, с говядиной и сметаной	63	200	5.24	7.5	8.51	122.52	0.05	11.92	0.13	0.38	69.52	144	40.5	3.17
тефтели рыбные	174	100	9.11	6.58	10.73	137.9	0.07	2	0	2.75	20.16	141.3	34.78	0.88
греча отварная	219	150	5.82	3.62	30	175.87	0.14	0.13	0	0.32	25.76	135.17	35.29	2.99
овощи отварные	241	60	0.67	2.25	3.73	39.85	0.09	14.62	0	0.1	98.8	87.32	60.48	2.02
сок фруктовый	293	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
<b>итого:</b>			<b>20.64</b>	<b>12.97</b>	<b>69.96</b>	<b>483.62</b>	<b>0.38</b>	<b>24.75</b>	<b>0.01</b>	<b>5.06</b>	<b>192.72</b>	<b>434.59</b>	<b>163.75</b>	<b>6.73</b>
<b>калорийность за день</b>			<b>35.41</b>	<b>31.34</b>	<b>108.01</b>	<b>860.32</b>	<b>0.46</b>	<b>28.03</b>	<b>0.09</b>	<b>7.34</b>	<b>281.03</b>	<b>571.7</b>	<b>192.21</b>	<b>8.85</b>

#### 5 день

<b>Завтрак</b>														
каша пшеничная молочная	108	200/5	7.44	8.07	35.28	243.92	0.01	0.28	0.01	0.17	114.71	153.15	28.61	2.28
какао с молоком	269	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
<b>итого:</b>			<b>14.25</b>	<b>12.32</b>	<b>80.93</b>	<b>491.84</b>	<b>0.08</b>	<b>1.28</b>	<b>0.03</b>	<b>1.87</b>	<b>244.65</b>	<b>302.08</b>	<b>48.51</b>	<b>3.23</b>
<b>Обед</b>														
салат из свеклы	23	60	0.86	3.06	5.7	45.22	0.006	1.42	0	3.02	17.51	19.11	23.63	0.68
суп из овощей с курой	44	200	1.94	4.77	10.07	94.59	0.28	4.46	0.03	0.3	27.42	54.48	21.38	0.73
суфле из кур	215	100	24.81	29.7	3.24	379.11	0.1	1.76	0.1	0.9	39.65	223.9	25.6	2.1
рис отварной	224	150	3.89	5.08	40.27	225.18	0.03	0.19	0	0.29	3.31	39.7	10.11	0.53
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
компот из свежих плодов или ягод	282	200	0.16	0	14.99	60.64	0.03	3.6	0.14	0.2	21.5	22.46	12.6	0.65
<b>итого:</b>			<b>34.3</b>	<b>43.41</b>	<b>87.63</b>	<b>874.74</b>	<b>0.516</b>	<b>11.43</b>	<b>0.27</b>	<b>5.21</b>	<b>123.39</b>	<b>426.85</b>	<b>103.32</b>	<b>6.25</b>
<b>калорийность за день</b>			<b>48.55</b>	<b>55.73</b>	<b>168.56</b>	<b>1366.58</b>	<b>0.596</b>	<b>12.71</b>	<b>0.3</b>	<b>7.08</b>	<b>368.04</b>	<b>728.93</b>	<b>151.83</b>	<b>9.48</b>

#### 6 день

<b>Завтрак</b>														
каша манная молочная	107	200/5	6.2	8.05	31.09	222.02	0.05	0.3	0.01	0.52	112.6	96.53	15.43	0.37
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
масло сливочное	365	10	0.1	7.2	0.1	66	0	0.28	0	0.1	2.2	1.9	0.3	0.02
сыр порциями	366	20	4.64	6	-	72.8	0.01	0.05	0.08	0.12	300	162	15	0.33

чай с молоком	298	200	2.79	2.55	13.27	87.25	0.02	0.9	0.02	0	102.01	81.05	15.6	0.94
<b>итого:</b>			<b>16.77</b>	<b>24.12</b>	<b>64.16</b>	<b>542.07</b>	<b>0.12</b>	<b>1.53</b>	<b>0.11</b>	<b>2.43</b>	<b>524.81</b>	<b>376.28</b>	<b>59.53</b>	<b>2.1</b>
<b>Обед</b>														
борщ с капустой и картофелем	27	200	1.52	5.33	8.65	88.89	0.03	8.75	0.21	2.36	97.02	46.21	19.77	0.87
биточки говяжьи	189	100	10.68	11.72	5.74	176.75	0.06	0.13	0	0.65	27.53	112.06	21.29	0.93
пюре картофельное	241	150	3.2	6.06	23.3	160.46	0.1	6.4	0.02	0.2	22.86	49.31	16.16	0.66
овощи отварные	241	60	0.67	2.25	3.73	39.85	0.09	14.62	0	0.1	98.8	87.32	60.48	2.02
кисель из концентрата	274	200	1.36	0	29.02	116.19	0	0	0	0.68	0	0	0	0.1
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
<b>итого:</b>			<b>23.11</b>	<b>26.48</b>	<b>103.5</b>	<b>746.14</b>	<b>0.39</b>	<b>29.9</b>	<b>0.23</b>	<b>6.18</b>	<b>268.21</b>	<b>396.9</b>	<b>140.9</b>	<b>6.58</b>
<b>калорийность за день</b>			<b>39.88</b>	<b>50.6</b>	<b>167.66</b>	<b>1288.21</b>	<b>0.51</b>	<b>31.43</b>	<b>0.34</b>	<b>8.61</b>	<b>793.02</b>	<b>773.18</b>	<b>200.43</b>	<b>8.68</b>

**7 день**

<b>Завтрак</b>														
омлет натуральный	132	150	11.66	18.04	3.04	221.08	0.04	0.38	0.08	0.58	72.26	92.52	10.02	0.78
зеленый горошек	229	50	1.56	1.65	3.45	38.94	0.04	1.21	0.08	0.11	8.34	23.34	7.54	17.5
кофейный напиток с молоком	287	200	1.4	1.6	17.35	89.32	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
пирожки печенные из сдобного теста с капустой		60	4.37	7.07	36.8	228.2	0.08	0.14	0	0.7	12.23	43.26	16.39	0.83
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
<b>итого:</b>			<b>22.03</b>	<b>28.68</b>	<b>80.34</b>	<b>671.54</b>	<b>0.21</b>	<b>1.85</b>	<b>0.17</b>	<b>3.13</b>	<b>151.29</b>	<b>229.41</b>	<b>52.4</b>	<b>19.63</b>
<b>Обед</b>														
салат из свеклы	23	60	0.86	3.06	5.7	45.22	0.006	1.42	0	3.02	17.51	19.11	23.63	0.68
суп картофельный с рыбой	50	200	10.57	3.29	5.36	92.99	0.1	5.02	0.02	0.28	20.06	102.02	37.11	1.09
тефтели говяжьи с рисом,с соусом томатным	202	100	9.16	13.53	9.44	196.14	0.04	0.71	0	0.63	18.34	114.93	19.03	0.83
макароны отварные	227	150	5.52	5.3	35.3	211.1	0.08	0.05	0	0.99	11.39	47.15	17.36	0.92
компот из свежих ягод	279	200	0.31	0.07	18.09	74.17	0	15	0	0.15	9.21	7.72	6.97	0.37
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
<b>итого:</b>			<b>26.42</b>	<b>25.25</b>	<b>73.89</b>	<b>689.62</b>	<b>0.226</b>	<b>22.2</b>	<b>0.02</b>	<b>5.07</b>	<b>76.51</b>	<b>290.93</b>	<b>104.1</b>	<b>3.89</b>
<b>калорийность за день</b>			<b>48.45</b>	<b>53.93</b>	<b>154.23</b>	<b>1361.16</b>	<b>0.436</b>	<b>24.05</b>	<b>0.19</b>	<b>8.2</b>	<b>227.8</b>	<b>520.34</b>	<b>156.5</b>	<b>23.52</b>

**8 день**

<b>Завтрак</b>														
сырники с морковью со сгущенным молоком	132	150	21	10.2	46.4	362.13	0.8	1.44	0	0.7	234.3	236	33.3	0.9
какао с молоком	269	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
батон нарезной	117	40	3	1.16	21.76	105	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
<b>итого:</b>			<b>27.77</b>	<b>15.29</b>	<b>94.11</b>	<b>621.05</b>	<b>0.87</b>	<b>2.44</b>	<b>0.02</b>	<b>2.4</b>	<b>364.24</b>	<b>384.93</b>	<b>53.2</b>	<b>1.85</b>
<b>Обед</b>														
рассольник домашний с говядиной	41	200	7.6	11.48	25.89	155.94	0.06	5.69	0.02	2.12	33.02	138.94	32.95	3.05
рыба запеченная с морковью	82	140	22.96	15.96	5.25	257.6	0.08	0.83	0	0.41	105.5	161.28	33.4	0.65
пюре картофельное	241	150	3.2	6.06	23.3	160.46	0.1	6.4	0.02	0.2	22.86	49.31	16.16	0.66

овощи натуральные	246	50	0.55	0.1	2.3	11.5	0.04	17.5	0.03	0.35	18.5	34	17	0.75
компот из смеси сухофруктов	283	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
<b>итого:</b>			<b>40.55</b>	<b>34.72</b>	<b>117.69</b>	<b>863.29</b>	<b>0.4</b>	<b>30.57</b>	<b>0.08</b>	<b>6.95</b>	<b>258.33</b>	<b>503.84</b>	<b>129.57</b>	<b>8.7</b>
<b>калорийность за день</b>			<b>68.32</b>	<b>50.01</b>	<b>211.8</b>	<b>1484.34</b>	<b>1.27</b>	<b>33.01</b>	<b>0.1</b>	<b>9.35</b>	<b>622.57</b>	<b>888.77</b>	<b>182.77</b>	<b>10.55</b>

**9 день**

**Завтрак**

каша молочная рисовая	102	200/5	6.55	8.33	35.09	241.11	0.03	1.21	0.02	0.17	31.67	94.67	16.4	0.41
яйцо вареное	139	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.01	0	0.02	0.24	7.3	23.96	1.44	0.34
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
масло сливочное	365	10	0.1	7.2	0.1	66	0	0.28	0	0.1	2.2	1.9	0.3	0.02
какао с молоком	269	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
<b>итого:</b>			<b>18.54</b>	<b>24.38</b>	<b>81.12</b>	<b>617.83</b>	<b>0.11</b>	<b>2.49</b>	<b>0.06</b>	<b>2.21</b>	<b>171.11</b>	<b>269.46</b>	<b>38.04</b>	<b>1.72</b>

**Обед**

суп картофельный с говядиной	69	200	5.38	5.77	7.02	139.98	0.12	9.2	0.16	1.08	13.96	92.24	27.54	1.34
котлеты припущенные из кур	209	100	11.18	13.55	9.09	202.94	0.06	0.66	0.03	0.52	29.45	117.01	15.66	1.03
капуста тушеная	235	150	3.93	4.85	20.18	130.74	0.05	71.33	0	0.3	91.47	70	37.43	1.43
кисломолочный продукт	246	200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
<b>итого:</b>			<b>28.73</b>	<b>31.35</b>	<b>57.83</b>	<b>656.18</b>	<b>0.38</b>	<b>82.59</b>	<b>0.23</b>	<b>2.4</b>	<b>388.88</b>	<b>526.45</b>	<b>118.63</b>	<b>5.56</b>
<b>калорийность за день</b>			<b>47.27</b>	<b>55.73</b>	<b>138.95</b>	<b>1274.01</b>	<b>0.49</b>	<b>85.08</b>	<b>0.29</b>	<b>4.61</b>	<b>559.99</b>	<b>795.91</b>	<b>156.67</b>	<b>7.28</b>

**10 день**

**Завтрак**

каша Дружба молочная	102	200/5	6.55	8.33	35.09	241.11	0.06	0.29	0.01	0.14	108.89	104.48	20.59	0.88
кофейный напиток с молоком	287	200	1.4	1.6	17.35	89.32	0.01	0.12	0.01	0.05	50.46	35.49	5.25	0.08
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
масло сливочное	365	10	0.1	7.2	0.1	66	0	0.28	0	0.1	2.2	1.9	0.3	0.02
Фрукты		200	0.8	0.2	38.4	170	0.04	20	0	0	32	21.8	18	1.2
<b>итого:</b>			<b>11.89</b>	<b>17.65</b>	<b>110.64</b>	<b>660.43</b>	<b>0.15</b>	<b>20.69</b>	<b>0.02</b>	<b>1.98</b>	<b>201.55</b>	<b>198.47</b>	<b>57.34</b>	<b>2.62</b>

**Обед**

суп молочный с макаронными изделиями	53	200	5.58	6.12	19.73	156.08	0.04	0.36	0.02	0.31	143.52	110.5	19.18	0.37
котлеты рыбные любительские	162	100	9.49	3.88	6.34	98.21	0.06	1.38	0	0.72	29.13	134.28	20.19	0.6
пюре картофельное	241	150	3.2	6.06	23.3	160.46	0.1	6.4	0.02	0.2	22.86	49.31	16.16	0.66
сок фруктовый	293	200	2	0.2	5.8	36	0.04	8	0.01	0.2	40	36	20	0.4
хлеб пшеничный	114	40	3.04	0.32	19.7	94	0.04	0	0	1.69	8	34.8	13.2	0.44
хлеб ржаной	115	40	2.64	0.8	13.36	70	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	1.56
<b>итого:</b>			<b>25.95</b>	<b>17.38</b>	<b>88.23</b>	<b>614.75</b>	<b>0.35</b>	<b>16.14</b>	<b>0.05</b>	<b>3.62</b>	<b>257.51</b>	<b>432.11</b>	<b>98.73</b>	<b>4.03</b>
<b>калорийность за день</b>			<b>37.84</b>	<b>35.03</b>	<b>198.87</b>	<b>1275.18</b>	<b>0.5</b>	<b>36.83</b>	<b>0.07</b>	<b>5.6</b>	<b>459.06</b>	<b>630.58</b>	<b>156.07</b>	<b>6.65</b>

общая сумма ккал

10дней		476.92	462.05	1667.23	12665.85	6.176	413.39	1.986	72.25	4019.27	7371.73	1750.4	129.11
1 день		47.69	46.205	166.723	1266.585	0.62	41.34	0.20	7.23	401.93	737.17	175.04	12.91









