

возрастная группа:

12-18 лет

Сезон

осенне-зимний

День:

понедельник

Неделя:

1

Меню 12-ти дневного диетического питания (целикики) для учащихся

Завтрак
Вечерний
Салат
Суп
01.09.2022

№ реп.	Преп. пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15/М	Сыр полужирный	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2		
176/М/С/Ж	Каша всякая (из пшеницы крупы) с тыквой с маслом, 250/5	255	8,87	7,02	46,64	285,33	0,29	7,59	250,04	0,61	110,35	203,47	65,29	1,88		
209/М	Рисовое варенье	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1		
377/М/С/Ж	Чай с сахаром и лимонном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб белопшеничный	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85		
Итого за Завтрак		575	23,61	20,54	87,97	636,64	0,52	10,63	412,29	1,21	407,81	497,12	125,37	5,83		
Обед																
277/М/С/Ж	Салат из овощей помидоры и перцы сладкого	120	1,38	6,18	4,63	81,79	0,07	79,7	221,88	3,5	30,98	28,36	19,86	0,96		
88/М/С/Ж	Шуш из свеклы капусты с картошкой и сметаной, 250/10	260	2,65	6,84	11,97	121,05	0,09	41,19	290,32	2,5	53,3	66,07	29,15	1,06		
232/М/Ц	Рыба запеченная с соусом томатным, 100/40	140	18,96	6,30	16,38	198,08	0,18	11,39	452,0	2,86	64,9	305,21	81,36	1,53		
125/М/С/Ж	Картофель отварной	180	3,76	4,37	30,38	176,27	0,22	37,2	28,08	0,24	20,9	109,61	42,87	1,69		
342/М/С/Ж	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0,24	0,13	15,14	64,06	0,01	5	1,15	0,1	10,67	7,93	6,75	0,63		
	Хлеб белопшеничный	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4		
Итого за Обед		990	33,09	27,80	115,31	856,42	0,81	174,48	993,66	9,54	301,54	654,79	236,69	8,27		
Полдник																
	Ряженка	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2		
338/М	Рябенко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Печенье овсяное	30	1,08	6,93	18,86	134,13										
Итого за Полдник		380	7,68	12,53	39,96	306,63	0,09	15	7,5	0,3	272	200,5	41,5	3,5		
Итого за день		1945	64,38	60,87	243,24	1799,69	1,42	200,11	1413,45	11,05	981,35	1352,41	403,56	17,6		

День:
Неделя:

вторник
1

№ реп.	Греш пици, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЗЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																						
71/М	Подпарникова из свежих овощей	100	0,8	0,1	2,5		14	0,03	10	10	0,1	17	30	14	0,5							
210/М/ССЖ	Омлет нежирный с маслом сливочным, 120/5	125	11,67	16,26	3		205,48	0,08	0,65	255,0	0,61	107,39	201,3	16,7	2,08							
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74		75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91							
	Хлеб безглютеновый	100	6,73	4,65	41,25		237,94	0,27		0,24	0,36	139,32	152,82	65,12	2,68							
338/М	Апельсин	130	1,17	0,26	10,53		56,9	0,05	78	10,4	0,26	44,2	29,9	16,9	0,39							
Итого за Завтрак		655	22,19	22,69	71,09		588,97	0,45	89,48	288,46	1,39	380,39	472,66	124,99	6,56							
Обед																						
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	5,19	8,61		88,09	0,06	10,75	267,2	2,35	25,02	47,04	21,44	0,87							
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне	250	8,67	4,92	19,28		156,39	0,35	11,92	201,9	1,53	33,68	114,31	36,02	2,44							
279/М/Ц	Тфтели из говядины с соусом томатным, 100/30	130	13,97	10,33	10,28		191,45	0,08	9,2	335,8	2,03	27,28	159,14	36,56	1,45							
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52		173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44							
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62		53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11							
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81		215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4							
Итого за Обед		950	34,39	30,19	115,12		877,55	0,93	66,03	844,47	6,67	284,37	576	193,6	8,71							
Полдник																						
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05		45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85							
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7		70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Печенье рисовое	30	1,5	5,4	18,6		132															
Итого за Полдник		380	2,30	6,02	44,35		247,91	0,05	15,1	8	0,3	29,28	24,74	17,9	4,15							
Итого за день		1985	58,88	58,90	230,56		1714,43	1,43	170,61	1140,93	8,36	674,04	1075,4	336,49	19,42							

День:
Неделя:

среда
1

№ реп.	(наименование блюда)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
7 1/М	Подарниковое из перца сладкого	100	1,3	0,1	4,9	26	0,08	200	250	0,7	8	16	7	0,5		
256/МЦ	Мясо тушеное (говядина)	100	12,91	10,65	2,66	161,17	0,11	12	178,52	3,39	16,65	145,85	30,33	1,33		
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28		23,82	0,58	15,14	198,33	132,07	4,44		
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94		
	Хлеб белково-овсяный	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85		
Итого за Завтрак		640	27,63	19,60	87,60	645,35	0,66	242,1	477,5	5,03	138,25	476	217,35	9,56		
Обед																
43/М/ССЖ	Салат овощной	100	1,39	5,18	4,09	69,45	0,04	30,25	51,25	2,52	31,15	32,33	18,37	0,74		
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	4,64	7,46	19,36	163,46	0,2	12,76	206,85	2,4	15,92	82,48	26,43	0,95		
289/М/ССЖ	Резу из овощей с курицей	280	23,83	14,27	34,4	360,38	0,33	58,8	642,46	2,86	61,3	308,12	81,59	3,02		
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29		
	Хлеб белково-овсяный	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4		
Итого за Обед		920	36,16	30,97	108,10	861,15	0,82	141,81	904,16	8,24	236,68	567,14	189,29	7,4		
Полдник																
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2		
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9		
	Печенье из гречневой муки, 20	30	4,53	1,74	5,73	56,28	0,05	0,44	2,28	0,89	15,02	26,7	16,85	0,59		
Итого за Полдник		380	12,58	7,49	45,23	306,28	0,19	16,84	72,28	1,49	267,02	248,7	107,85	1,69		
Итого за день		1 940	76,37	58,06	240,93	1812,78	1,67	400,75	1453,94	14,76	641,95	1291,84	514,49	18,65		

1

№ ре- ц	Продукты, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЗЖ (кал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
219/мл	Сырники из творога с соусом ягодным, 140/30	170	23,22	14,89	31,63	363,19	0,09	4,4	91,1	0,40	211,64	296,8	41,68	0,75		
378/мл/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91		
	Хлеб белопановский	40	2,98	1,79	18,24	102,69	0,12	0,09	0,15	54,52	66,16	26,16	1,14	3,45		
338/мл	Гречка	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	4,3		
Итого за Завтрак		560	28,62	18,55	79,06	612,03	0,26	12,68	107,01	1,21	367,14	444,6	98,08	6,25		
Обед																
24/мл/ССЖ	Салат из овощей помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17	67,54	2,6	18,14	31,45	16,67	0,73		
88/мл/ССЖ	Щи из свеклы капуста с картошкой и сметаной, 250/18	280	2,65	6,84	11,97	121,05	0,09	41,19	290,32	2,5	53,3	66,07	29,15	1,06		
232/мл	Рыба запеченная (горбуша) с соусом томатным, 100/20	120	23,41	10,3	12,5	238,44	0,25	6,32	252,4	3,12	34	245,38	45,56	1,0		
128/мл/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44		
342/мл/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3	0,06	7,73	6	5,2	0,13	0,13		
	Хлеб белопановский	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24	0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4	6,77		
Итого за Обед		950	37,27	31,94	105,70	889,29	0,84	98,67	648,19	8,84	286,67	603,21	192,76	6,77		
Полдник																
376/мл/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41	0,1	0,5	0,6	5,28	8,24	4,4	0,85	3,45		
338/мл	Гречка	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	4,3		
	Печенье песочное	30	1,08	6,93	16,86	134,13										
Итого за Полдник		380	1,88	7,40	43,36	250,04	0,03	7,6	3,5	0,6	33,78	32,24	22,4	4,3		
Итого за день		1 890	67,77	57,89	228,12	1731,36	1,13	118,96	758,7	10,65	687,59	1080,05	313,24	17,32		

Дети:

Неделя:

1

Неделя:		1										2									
№	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)										
реж.		Б	Ж	У	Y	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
71/М	Потарнировка из перца сладкого	100	1,3	0,1	4,9	26	0,08	200	250	0,7	8	16	7	0,5							
228/М/С/Ж	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным, 100г	105	17,55	6,80	0,11	132,08	0,12	0,55	47,0	0,41	47,02	266,53	60,61	0,90							
311/М/С/Ж	Картофель отварной в молоке	180	4,12	8,75	26,31	201,04	0,2	30,47	57,42	0,29	62,07	122,7	39,68	1,42							
376/М/С/Ж	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94							
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1							
	Хлеб бездрожжевой	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52							
		735	28,11	18,33	77,07	594,55	0,62	299,12	389,55	1,91	230,69	519,13	158,5	5,38							
Итого за Завтрак																					
Обед																					
18/М/С/Ж	Салат зеленый с огурцами	100	0,99	3,14	2,12	40,25	0,02	5,5	5,5	1,38	10,45	16,79	7,77	0,28							
82/М/Ц	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/10	260	2,02	7,71	12,04	126,4	0,06	21,54	227,96	2,89	46,42	56,39	25,32	1,17							
254/М/Ц	Печень жареная с маслом	100	20,99	8,69	10,84	207,67	0,35	37,95	945,7	1,1	12,39	368,78	22,83	7,97							
171/М/С/Ж	Капша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28		23,82	0,58	15,14	198,33	132,07	4,44							
342/М/С/Ж	Кашкот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,31							
	Хлеб бездрожжевой	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4							
		930	38,62	29,48	115,46	888,51	0,96	68,99	9716,48	6,35	211,91	782,3	248,29	17,17							
Итого за Обед																					
Полдник																					
376/М/С/Ж	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85							
338/М	Рыболо	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Печенье из гречневой муки, 20	30	4,53	1,74	5,73	56,28	0,05	0,44	2,28	0,89	15,02	26,7	16,85	0,59							
		380	5,33	2,36	31,48	172,19	0,1	15,54	10,28	1,19	44,3	51,44	34,75	4,74							
Итого за Полдник																					
Итого за день		2 045	72,06	50,17	224,01	1655,25	1,68	383,65	10116,31	9,45	486,9	1352,87	441,54	27,29							

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03		
71/М	Подфаршировка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9		
214/М/ССЖ	Омлет с морковью	170	12,21	10,99	7,19	177,61	0,11	3,92	1581,3	0,8	111,7	227,53	41,11	2,53		
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85		
338/М	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4		
	Рыболо	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Завтрак		720	20,29	23,04	74,68	598,79	0,46	44,02	1767,5	2,22	278,16	418,88	135,76	10,01		
Обед																
49/М/ССЖ	Салат витаминный 12 вариант	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69		
97/М/ССЖ	Омлет фаршированный с рыбой (порбужа), 250/30	280	9,99	5,81	22,2	181,35	0,23	27,17	234,28	2,04	27,82	155,95	45,31	1,52		
323/К/ССЖ	Курочка по-тайски	280	20,85	14,39	43,15	383,36	0,16	13,3	412,95	0,7	31,66	257,14	59,49	1,83		
342/М/ССЖ	Морс шиповенный, 200/11	200	0,1	0,04	11,72	49,49		3	0,6	0,2	3,13	2,2	3	0,15		
Итого за Обед	Хлеб безглютеновый	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85		
		920	37,80	28,41	114,63	868,47	0,64	77,82	924,48	5,57	193,41	568,52	171,28	6,04		
Полдник																
	Ауридофин	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2		
338/М	Рыболо	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Личные кисломолочные	30	1,08	6,93	16,86	134,13										
Итого за Полдник		380	7,46	12,53	39,56	310,63	0,13	16,4	47,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
Итого за день		2020	65,57	63,98	228,87	1777,89	1,23	138,24	2739,48	8,09	735,57	1183,9	348,54	19,55		

Неден:

3

№	Рец.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)																		
				Б	Ж	У		В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe													
1		2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15													
15/М				Сыр полутвердый			20	4,64	5,9	72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2											
174/М/ССЖ				Каша вареная молочная из пшениной крупы, 240/5/5			250	10,94	8,85	54	340,49	0,32	1,64	52,11	0,37	171,43	262,07	70,07	1,87										
378/М/ССЖ				Чай с молоком, 200/11			200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91										
338/М				Хлеб белоготовый			40	2,98	1,79	18,24	102,69	0,12	0,09	0,15	54,52	66,16	26,16	1,14	0,3										
Итого за Завтрак							610	21,28	18,16	94,08	634,63	0,51	62,61	130,62	0,88	508,43	509,87	128,47	4,42										
Обед																													
43/М/ССЖ				Салат овощной			100	1,39	5,18	4,09	69,45	0,04	30,25	51,25	2,52	31,15	32,33	18,37	0,74										
113/М				Свекольник со сметаной, 250/10			260	2,55	4,81	15,18	115,03	0,09	20,74	233,72	1,61	48,26	33,45	1,66	1,88										
260/М/Л				Гуляш из говядины			100	15,68	8,69	7,68	175,78	0,12	5,25	22,61	1,95	14,18	172,2	29,77	1,88										
171/М/ССЖ				Каша гречневая рассыпчатая			180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28		23,82	0,58	15,14	198,33	132,07	4,44										
342/М/ССЖ				Компот из свежих плодов (груша), 200/11			200	0,16	0,12	15,1	62,69	0,01	2	0,8	0,16	7,93	6,4	4,8	0,95										
Итого за Обед				Хлеб белоготовый			90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4										
Итого за Обед																	930	34,24	28,58	117,61	874,45	0,78	58,24	332,4	7,14	237,44	621,71	275,16	12,07
338/М				Груша			150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45										
376/М/ССЖ				Чай с сахаром, 200/11			200	0,2	0,02	11,05	45,41	0,1	0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85										
Итого за Полдник				Печенье рисовое			30	1,5	5,4	18,6	132																		
Итого за Полдник																	380	2,30	5,87	45,10	247,91	0,03	7,6	3,5	0,6	33,78	32,24	22,4	4,3
Итого за день																	1 920	57,82	52,6	256,79	1756,99	1,32	128,45	466,52	8,62	779,65	1163,82	426,03	20,79

2
ceda

16,97	365,43	1318,69	835,69	10,63	858,25	105,37	1,11	1710,18	226,30	53,59	74,51	1 860	Итого за день
-------	--------	---------	--------	-------	--------	--------	------	---------	--------	-------	-------	-------	---------------

День:
Неделя:

№	печ.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Липидные вещества (г)		34 (ккал)	В1	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	С			А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
173/М/ССЖ	Каша варен молочная из гречневой крупы, 240/5/5	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,32	1,63	51,24	0,67	2,4	3	0,05	141,64	4,32	0,03
			250	11,48	8,8	47,46	315,45											
			200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91			
			100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2			
			50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52			
			610	17,82	20,29	96,88	647,7	0,53	12,46	114,18	1,23	328,02	459,83	198,23	8,98			
77/М/ССЖ	Салат картофельный с сельдью	120	6,1	5,49	15,65	136,67	0,12	19,2	10,08	0,94	27,62	111,05	39,16	1,21				
		260	2,65	6,84	11,97	121,05	0,09	41,19	290,32	2,5	53,3	66,07	29,15	1,06				
		100	14,9	11,45	5,54	183,23	0,09	6,5	40,32	2,38	14,1	145,52	21,84	0,87				
		180	1,96	1,41	8,83	57,95	0,09	29,4	85,56	1	31,47	49,04	25,05	1,13				
		200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51				
		120	8,05	5,76	48,89	284,62	0,32		0,3	0,43	171,28	183,32	79,84	3,22				
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9				
		150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45				
		380	1,94	7,41	43,57	252,42	0,03	10,4	3,5	0,61	36,58	33,78	23,24	4,35				
		1970	53,96	58,87	250,04	1772,97	1,28	279,15	674,98	9,7	672,3	1051,33	419,23	21,33				
		Итого за день																
		Итого за Полдник																

Hejlskov:

2

[illegible]

2
cydota[illegible]