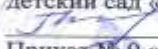


Согласовано:
Председатель РК
МБДОУ Азовский детский
сад «Солнышко»
 Ахметова Ж.М.
Протокол № 8 от 21.08.2023 г

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Азовский
детский сад «Солнышко»
 Г.Л.Горбачева
Приказ № 9 от 21.08.2023 г



Десятидневное меню

МБДОУ Азовского детского сада «Солнышко»

Азовского немецкого национального муниципального района

Омской области

I день: понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
189	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	6,73	9,90	24,95	215,16	0,13		1,32	154,44	2,64
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	0,002		1,00	61	1,00
1	Хлеб пшеничный	30/25	3,04	0,36	19,88	90,4	0,60	0,04		10,40	0,64
96	Масло сливочное	7/5	0,05	4,15	0,05	37,50				0,50	
	Итого:	437/ 430	11,32	15,71	67,28	450,06	0,73	0,04	2,32	226,34	4,28
II завтрак											
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02		3,00	10,50	2,10
Обед											
	Салат витаминный	60	0,90	2,70	6,49	59,90	0,02	0,02	3,78	20,70	0,54
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	5,84	5,52	18,47	121,68	0,10	0,03	8,32	27,50	1,46
451	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые с подливой	80/40	11,36	11,12	5,20	166,40		0,08		8,16	0,64
			0,82	6,03	6,29	108,98	0,03	0,02	4,58	17,17	0,60
	каша гречневая	100	5,70	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07		9,49	3,03
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,10	31,70	131,00	0,02			21,00	0,70
	Хлеб ржаной	70/50	4,2	0,7	31,031	132,3	0	0	0	0	0
	Итого:	710/650	29,18	30,99	126,63	900,60	0,31	0,22	16,68	104,02	6,97
Полдник											
	Пирожки печеные с картофелем	100	8,00	3,40	95,40	445,20	0,20		0,20	13,40	0,70
	Салат морковный	100	2,83	16,29	8,36	192,92	0,09	0,05	5,14	33,76	1,53
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	0,072	0,306	1,26	216	0,18
	Яблоко	90	0,30	0,30	8,30	40,00			8,50	13,60	1,90
	Итого:	380	16,33	24,49	119,26	768,12	0,36	0,36	15,10	276,76	4,31
	Итого за I день:		57,58	71,34	328,02	2183,28	1,43	0,62	37,10	617,62	17,66

II день: вторник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	4,90	21,70	155,00	0,08	*	1,00	149,00	1,50
	Какао	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04		1,00	121	1,00
	Хлеб	30/25	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04		10,40	0,06
	Масло сливочное	7/5	0,05	4,15	0,05	37,50				0,50	
	Сыр Российский	12/10	3,45	4,45		54,50	0,01			132,00	0,15
	Итого:	447/442	15,14	16,36	66,43	471,40	0,19	0,04	2,00	412,90	2,71
II завтрак											
	Сок фруктовый или овощной	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	3,00	10,50	2,10
обед											
	Салат из свеклы	60	0,79	4,39	3,60	57,00	0,01	0,01	0,45	18,34	0,63
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	6,16	5,48	5,62	74,52	0,05	0,03	21,60	46,86	1,18
	Плов с мясом	200	14,80	16,60	36,80	348,00		0,20	1,00	21,40	2,20
	Кисель плодово – ягодный	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01		2,00	5,00	0,40
	Хлеб ржаной	70/50	4,2	0,7	31,031	132,03	0	0	0	0	0
	Итого:	730/710	26,05	27,27	104,95	724,55	0,07	0,24	25,05	91,60	4,41
Полдник											
	Суп гороховый	200	9,69	5,73	19,34	146,64	0,18	0,03	6,24	53,50	2,40
	Печенье	50/40	1,50	2,00	14,90	83,40				5,80	0,40
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,30	52,58			4,06	15,16	0,58
	Хлеб	30/25	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04		10,40	0,06
	Итого:	480/465	14,45	12,15	67,42	373,02	0,24	0,07	10,30	84,86	3,44
	Итого за II день		56,39	55,93	253,95	1637,97	0,52	0,37	40,35	599,86	12,67

III день: среда

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша манная молочная	200	6,07	8,18	27,32	207,24	0,08		1,32	139,92	1,32
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	*	1,00	61	1,00
	Хлеб	30/25	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04		10,40	0,06
	Масло сливочное	7/5	0,05	4,15	0,05	37,50				0,50	
	Итого	437/430	10,66	13,99	69,65	442,14	0,16	0,04	2,32	211,82	2,38
II завтрак											
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02		3,00	10,50	2,10
Обед											
138	Салат овощной	60	0,588	3,69	2,238	44,52	0,03	0,024	10,056	11,208	0,444
	Суп крестьянский со сметаной	200	6,08	6,21	16,50	115,10	0,14	0,11	8,88	50,08	1,58
	Рыба тушеная с овощами	100	23,67	10,92	26,52	328,89	0,29	0,29	58,58	70,87	4,55
	Соус сметанный	25	0,41	1,19	0,73	19,24	0,005	0,0075	0,0175	8,18	0,0375
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0,02	0,01		0,91	0,35
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,10	31,70	131,00	0,02			21,00	0,70
	Хлеб пшеничный	70/50	4,56	0,54	29,82	135,60	0,09	0,06		15,60	0,10
	Итого:	755/735	38,10	26,23	131,97	914,15	0,59	0,50	77,53	177,85	7,76
Полдник											
	Яйцо отварное	20	2,60	2,40	2,00	31,40					
	Винегрет	100	1,57	10,18	6,7	129,23	0,06	0,04	8,75	21,76	0,77
	Хлеб	30/25	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04		10,40	0,06
	Чай с сахаром	200	1,15	0,08	11,25	45				3,75	0,75
	Печенье	50/40	1,50	2,00	14,90	83,40				5,80	0,40
	Итого:	400/385	9,86	15,02	54,73	379,43	0,12	0,08	8,75	41,71	1,98
	Итого за III день		59,37	55,39	271,20	1800,22	0,89	0,62	91,60	441,88	14,23

IV день: четверг

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша «Дружба»	200	6,30	10,18	26,34	223,16	0,08	0,20	0,90	183,80	0,54
	Какао	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04		1,00	121	1,00
	Хлеб	30/25	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04		10,40	0,06
	Масло сливочное	7/5	0,05	4,15	0,05	37,50				0,50	
	Сыр Российский	12/10	3,45	4,45		54,50	0,01			132,00	0,15
	Итого:	449/440	15,74	21,64	71,07	539,56	0,19	0,24	1,90	447,70	1,75
II завтрак											
	Сок фруктовый или овощной	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	3,00	10,50	2,10
Обед											
	Салат из моркови	60	0,57	3,96	6,30	63,41					
	Суп фасолевый со сметаной	200	4,10	4,28	12,90	106,60	0,12	0,06	4,66	40,22	1,44
	Запеканка из печени	100	12,39	4,93	13,67	148,67	0,18	1,27	5,81	17,00	3,91
	Макаронные изделия отварные	100	3,50	2,50	22,70	125,00				8,50	0,50
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,10	31,70	131,00	0,02			21,00	0,70
	Хлеб пшеничный	70/50	4,56	0,54	29,82	135,60	0,09	0,06		15,60	0,10
	Итого:	730/710	25,48	16,31	117,09	710,28	0,41	1,39	10,47	102,32	6,65
Полдник											
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/25	18,62	9,52	16,94	232,40	0,06			161,00	0,84
	Чай сладкий смолоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	Банан	90	1,40	0,50	18,90	86,40				7,20	0,50
	Итого:	415	23,14	13,26	53,54	428,08	0,08	0,14	0,66	296,30	1,98
	Итого за IV день		65,11	51,36	256,85	1746,92	0,70	1,79	16,03	856,82	12,48

V день: пятница

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂ *	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша ячневая молочная с	200	6,00	5,20	33,60	196,00	0,20	0,20	0,40	116,20	0,80
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02		1,00	61	1,00
	Хлеб	30/25	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04		10,40	0,06
	Масло сливочное	7/5	0,05	4,15	0,05	37,50				0,50	
	Итого	457/450	10,59	11,01	75,93	430,90	0,28	0,24	1,40	188,10	1,86
II завтрак											
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02		3,00	10,50	2,10
Обед											
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,93	3,85	20,00	121,00	0,12	0,03	8,00	24,50	1,42
	Голубцы ленивые	200	17,90	22,50	15,40	337,00			24,20	75,50	3,40
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,10	31,70	131,00	0,02			21,00	0,70
	Хлеб пшеничный	70/50	4,56	0,54	29,82	135,60	0,09	0,06		15,60	0,10
	Итого:	670/650	29,75	26,99	96,92	724,60	0,23	0,09	32,20	136,60	5,62
Полдник											
	Вареники ленивые	150	16,95	17,92	17,47	297,75	0,045	0,21	0,045	128,25	0,705
	Соус молочный сладкий	25	1,035	0,86	2,02	29,4225	0,0075	0,0325	0,0825	32,37	0,0575
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	Апельсин	85	0,80	0,20	6,90	36,60			51,00	28,90	0,30
	Итого:	460	21,91	22,22	44,09	473,05	0,07	0,38	51,79	317,62	1,70
	Итого за V день:		63,00	60,37	231,79	1693,05	0,60	0,71	88,39	652,82	11,28

VI день: понедельник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,15	8,32	28,51	209,88	0,05		1,32	141,24	1,32
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04		1,00	121,00	1,00
	Хлеб	30/25	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04		10,40	0,06
	Масло сливочное	7/5	0,05	4,15	0,05	37,50				0,50	
	Сыр Российский	12/10	3,45	4,45		54,50	0,01			132,00	0,15
	Итого:	449/440	14,59	19,78	73,24	526,28	0,16	0,04	2,32	405,14	2,53
Обед											
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02		3,00	10,50	2,10
Полдник											
488	Суп рыбный	200	15,95	3,25	11,53	131,80	0,10	0,13	9,40	60,81	0,86
	Тефтели из говядины	80	12,50	10,80	4,87	168,98	0,56	0,12	0,96	10,98	2,05
	Макароны отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,40	0,06	0,02		4,99	0,81
	Салат овощной с растительным маслом	60	0,69	4,27	2,06	50,14	0,02	0,03	11,18	21,25	0,44
	Кисель плодово – ягодный	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01		2,00	5,00	0,40
	Хлеб пшеничный	70/50	4,56	0,54	29,82	135,60	0,09	0,06		15,60	0,10
	Итого:	710/690	37,64	19,51	96,94	702,92	0,84	0,36	23,54	118,63	4,66
Полдник											
	Пирожки печёные с капустой	100	6,30	7,90	33,00	230,00	0,06	0,05		12,55	0,66
	Салат из моркови	60	0,57	3,96	6,30	63,41					
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	0,02	0,14	0,66	128,10	0,64
	Итого:	360	9,99	15,10	57,00	402,69	0,08	0,19	0,66	140,65	1,30
	Итого за VII день:		62,97	54,54	242,03	1696,39	1,10	0,59	29,52	674,92	10,59

VII день: вторник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,40	6,00	22,40	158,00		0,20	0,60	125,40	0,40
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02		1,00	61	1,00
	Хлеб	30/25	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04		10,40	0,06
	Масло сливочное	7/5	0,05	4,15	0,05	37,50				0,50	
	Итого:	437/430	8,99	11,81	64,73	392,90	0,08	0,24	1,60	197,30	1,46
II завтрак											
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02		3,00	10,50	2,10
Обед											
	Суп картофельный с горохом и гречками	200	9,69	5,73	19,34	146,64	0,18	0,03	6,24	53,50	2,40
	Печень по-строгановски	80	11,52	4,62	2,84	97,20	0,08	0,80	0,41	22,40	3,70
	Салат из свеклы	60	0,79	4,39	3,60	57,00	0,01	0,01	0,45	18,34	0,63
	Пюре картофельное	100	3,10	5,40	20,30	141,00	0,14		5,00	47,00	1,10
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,10	31,70	131,00	0,02			21,00	0,70
	Хлеб пшеничный	70/50	4,56	0,54	29,82	135,60	0,09	0,06		15,60	0,10
	Итого:	710/690	30,02	20,78	107,60	708,44	0,52	0,90	12,10	177,84	8,63
Полдник											
	Суп гречневый	200	2,00	2,22	6,80	82,00			6,60		
	Салат из отварной моркови с огурцами и зеленым горошком	100	1,42	2,36	4,45	46,32	0,05	0,05	4,77	20,79	0,54
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,30	52,58			4,06	15,16	0,58
	Хлеб	30/25	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04		10,40	0,06
	Яблоко	85	0,30	0,30	8,30	40,00			8,50	13,60	1,90
	Итого:	615/610	6,98	9,30	52,73	311,30	0,11	0,09	23,93	59,95	3,08
	Итого за VI день:		46,74	42,04	239,91	1477,14	0,73	1,23	40,63	445,59	15,27

VIII день: среда

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша пшенная жидкая	200	7,39	9,11	32,21	241,56	0,16		1,32	145,20	2,64
	Кофейный напиток на молоке	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02		1,00	61,00	1,00
	Хлеб	30/25	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04		10,40	0,06
	Масло сливочное	7/5	0,05	4,15	0,05	37,50				0,50	
	Сыр Российский	12/10	3,45	4,45		54,50	0,01			132,00	0,15
	Итого:	449/440	15,43	19,37	74,54	530,96	0,25	0,04	2,32	349,10	3,85
II завтрак											
	Сок фруктовый или овощной	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	3,00	10,50	2,10
Обед											
	Свекольник со сметаной	200	5,28	5,78	17,25	115,00	0,01	0,03	6,75	41,25	1,67
	Рыба, запеченная в омлете	100	17,73	4,62	2,92	123,33	0,08	0,2	1,03	54,33	1,08
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0,02	0,01		0,91	0,35
	Соус сметанный	20	0,41	1,19	0,73	19,24	0,005	0,0075	0,0175	8,18	0,0375
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,10	31,70	131,00	0,02			21,00	0,70
	Салат овощной	60	0,9	0,2	3,9	18	0	0	13,7	10	0,3
	Хлеб ржаной	70/50	4,2	0,7	31,01	132,3	0	0	0	0	0
	Итого:	750/730	31,31	16,17	111,97	678,67	0,14	0,25	21,50	135,67	4,14
Полдник											
	Омлет	80	7,05	13,50	1,35	156,30	0,05	0,30	0,12	57,10	1,45
	Салат из зеленого горошка	40	1,05	2,00	4,55	33,00					
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,30	52,58			4,06	15,16	0,58
	Печенье	50/40	1,50	2,00	14,90	83,40				5,80	0,40
	Хлеб	30/25	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04		10,40	0,06
	Итого:	400/385	12,86	21,92	53,98	415,68	0,11	0,34	4,18	88,46	2,49
	Итого за VIII день:		60,35	57,61	255,64	1694,31	0,51	0,64	31,00	583,73	12,59

IX день: четверг

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	8,51	9,73	37,70	272,08	0,17		1,52	173,28	3,04
	Какао	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04		1,00	121	1,00
	Хлеб	30/25	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04		10,40	0,06
	Масло сливочное	7/5	0,05	4,15	0,05	37,50				0,50	
	Сыр Российский	12/10	3,45	4,45		54,50	0,01			132,00	0,15
	Итого	449/440	17,95	21,19	82,43	588,48	0,28	0,04	2,52	437,18	4,25
II завтрак											
	Сок фруктовый или овощной	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	3,00	10,50	2,10
Обед											
114	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	5,99	5,23	11,93	96,90	0,06	0,03	11,22	45,36	1,75
	Макаронник с мясом	200	22,76	14,58	41,74	390	0,18	0,22	0,52	34,84	2,78
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,67	7,10	7,09	99,51	0,03	0,04	7,92	30,01	1,13
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,10	31,70	131,00	0,02			21,00	0,70
	Хлеб ржаной	70/50	4,20	0,70	31,03	132,3	0	0	0	0	0
	Итого:	730/710	34,98	27,71	123,49	849,71	0,29	0,29	19,66	131,21	6,36
Полдник											
	Пудинг из творога с повидлом	120/20	15,40	10,76	24,33	255,00	0,06	0,23	0,19	129,90	0,97
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	Банан	90	1,40	0,50	18,90	86,40			0,00	7,20	0,5
	Итого:	430	19,92	14,50	60,93	450,68	0,08	0,37	0,85	265,20	2,11
	Итого за IX день:		73,60	63,55	282,00	1957,87	0,67	0,72	26,03	844,09	14,82

X день: пятница

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша гречневая вязкая	200	8,98	9,37	35,51	262,68	0,18		1,32	128,04	3,96
	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	0,002		1,00	61	1,00
	Хлеб	30/25	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04		10,40	0,06
	Масло сливочное	7/5	0,05	4,15	0,05	37,50				0,50	
	Итого:	437/430	13,57	15,18	77,84	497,58	0,24	0,04	2,32	199,94	5,02
II завтрак											
	Сок фруктовый или овощной	150	0,75	0,75	15,15	69,00	0,02	0,02	3,00	10,50	2,10
Обед											
133	Суп картофельный с клецками	200	5,16	7,05	18,95	196,80	0,12	0,16	4,24	23,54	1,09
	Мясо тушеное	50	16,00	10,50	3,40	172,50					
	Капуста белокочанная	150	4,50	4,60	8,00	86,00					
	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,10	31,70	131,00	0,02			21,00	0,70
	Хлеб пшеничный	70/50	4,56	0,54	29,82	135,60	0,09	0,06		15,60	0,10
	Итого:	670/650	30,58	22,79	91,87	721,90	0,23	0,22	4,24	60,14	1,89
Полдник											
	Сырники творожные, запеченные	120	20,60	16,16	15,67	299,80	0,07	0,34	0,28	175,50	0,92
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	201,9	0,077	0,119	0,042	50,7	0,903
	Апельсин	85	0,80	0,20	6,90	36,60			51,00	28,90	0,30
	Итого:	385	26,60	20,86	29,77	538,30	0,15	0,46	51,32	255,10	2,13
	Итого за X день:		71,50	58,98	214,63	1826,78	0,64	0,73	60,88	525,68	11,14

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витам	Минеральные в-ва, мг	
	Б	Ж	У		В ₁	Ca	Fe
Итого за I день:	57,58	71,34	328,02	2183,28	1,43	617,62	17,66
Итого за II день:	56,39	55,93	253,95	1637,97	0,52	599,86	12,67
Итого за III день:	59,37	55,39	271,20	1800,22	0,89	441,88	14,23
Итого за IV день:	65,11	51,36	256,85	1746,92	0,70	856,82	12,48
Итого за V день:	63,00	60,37	231,79	1693,05	0,60	652,82	11,28
Итого за VI день:	62,97	54,54	242,03	1696,39	1,10	674,92	10,59
Итого за VII день:	46,74	42,04	239,91	1477,14	0,73	445,59	15,27
Итого за VIII день:	60,35	57,61	255,64	1694,31	0,51	583,73	12,59
Итого за IX день:	73,60	63,55	282,00	1957,87	0,67	844,09	14,82
Итого за X день:	71,50	58,98	214,63	1826,78	0,64	525,68	11,14
Итого:	616,60	571,11	2576,02	17713,93	7,77	6243,01	132,73
Средняя:	61,66	57,11	257,60	1771,39	0,78	624,30	13,27