

Утверждаю

В.В.Тимофеев

Категория старше 11 лет

Дни	Пищевые вещества (гр.)			Энергетичность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe	
1	28,3	23,35	188,7	1328	0,53	24,3	0,48	0,43	395	539	151,4	18,38	
2	38,9	38,2	124,45	1209,5	28,4	17,42		0,356	710,5	278,8	101,7	6,04	
3	43,4	47,8	203,6	1707	1,05	13,05	9,7	1,24	349,05	225,25	120	4,51	
4	44,56	51,51	199,96	1398	0,48	57,35		0,51	347,9	626	126,5	8,73	
5	132,16	59,76	215,96	2041	0,64	25,4	0,9	0,84	817,45	859	64	9,1	
6	43,96	46,61	263,91	1497	35,77	17,05	0,59	1,06	695,4	577	129,5	5,22	
7	42,06	40,81	190,46	1247	0,65	24,05	0,03	1,12	684,8	579	94,9	7,2	
8	60,32	59,92	236,42	1709,5	0,6	70,75	0,36	1,495	524,65	1058,5	190,6	8,8	
9	61,66	83,96	189,16	1624	044	70,38	0,35	0,98	397,15	602,5	137,6	13,18	
10	60,32	59,92	236,42	1709,5	0,53	34,81		1,18	811,9	449,5	56	4,36	
	555,64	511,84	2049,04	15470,5	69,09	354,56	12,41	9,211	5733,8	5794,55	1172,2	85,52	