

2-й день (вторник)																
ЗАВТРАК																
\$	%	&	'	100	0,4	04	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
45	!	+	'	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
)*	1	-	+	90/30	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431
302	*	-		180	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
388	2		'	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
\$,	-	'	38	3	0,38	18,4	89,06	0,4	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
\$,	&	'	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	.				29,51	40,81	128,36	987,17	0,61	121,27	0,00	9,96	97,90	409,97	194,53	10,53
! / / - ! / / + / & //																
. " .) , - : 0 , 2015.- 544 .																

2015 .	,	,	()			()	()				()					
			1	!	"		#	!	F	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
3-й день (среда)																
ЗАВТРАК																
\$)	,		100	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-
71	(&	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
210	('	150	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63
)*	*			200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
\$,	-	'	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
\$,	&	'	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	.				30,38	44,4	202,61	669,9	0,298	14,6	0,324	1,52	166,79	383,96	58,71	6,72
! / / - ! / / + / & //																

2015 .	1	2	3	()			7	()				()			
				4	5	6		1	!	"	#	!	F	Mg	Fe
4-й день (четверг)															
ЗАВТРАК															
\$	3	4	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	
71	(&	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0,04	0,42	8,4	15,6	12	0,54
14	()	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
)*	5	' (')	90	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	-	4	34,78	130,9 6	30,61	1,15
)*	\$	'	180	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
377	6	'	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
\$,	-	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
\$,	&	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	.			24,5	22,53	129,1 8	803,38	0,189	17,5	0,08	8,22	110,9 9	286,2 9	103,3 9	6,12
! / / - ! / / + / & // . . .															
.".) , - : 0 , 2015.- 544 .															

2015 .	1	2	3	()			7	()				()				
				4	5	6		1	!	"	#	!	F	Mg	Fe	
5-й день (пятница)																
ЗАВТРАК																
\$	%	&	'	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
15	!	\$	' (')	15	3,48	4,425	-	54	0,000 75	0,105	0,03 9	0,075	132	75	5,25	0,15
71	(&)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
)*	*	-		90	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
312		4		180	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1

376	6 ' /	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
\$, - '	38	3	0,38	18,4	89,06	0,4	-	-	0,5	8,76	33,1	12,58	0,42
\$, & '	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	.		25,84	20,605	107,7	742,53	0,746	38,99	0,03	3,626	226,68	328,4	84,02	6,29
	!	/	/	- !	.	.")	, - : 0	, 2015.- 544	.	+	/	&	//	. . .

2	,	' ,	,			()	,				,			
							1	!	"	#	!	\$	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6-день (понедельник)														
ЗАВТРАК														
\$	% & '	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
14	()	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
71	(& ()	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
)*	& +	90	13,88	18,0	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
309	+	180	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
377	6 ' /	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
\$, - '	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
\$, & '	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		27,47	31,4	107,36	809,53	0,182	16,31	0,04	5,33	84,38	254,06	76,42	6,77
	!	/	/	- !	.	.")	, - : 0	, 2015.- 544	.	+	/	&	//	. . .

2																	
			4	5	6	7	1	!	"	#	!	\$	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
7-день (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
\$	3	4	'	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-			
71	(&	()	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
)*	*	()	'	90	7,76	7,21	8,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
)*	\$	+	'		180	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
388	2	'			200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
\$,	-	'		38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
\$,	&	'		63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого				21,85	22,87	107,22	756,74	0,23	128,64	0,11	8,55	126,37	247,43	81,86	3,60	
! / / - ! / / + / & //".) , - : 0 , 2015.- 544 .																	

2															
			4	5	6	7	1	!	"	#	!	\$	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
8-день (среда)															
ЗАВТРАК															
\$)		100	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	
15	!	'	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
45	!	+	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28

)*	4 +	90/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
302	* -	180	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
)*	* +	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
\$, - ,	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
\$, & ' ,	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		37,19	33,655	140,99	950,31	0,30775	12,495	0,073	7,355	213,18	420,48	181,47	6,75
! / / - ! / / + / & //".) , - : 0 , 2015.- 544 .														

2														
						()								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-день (четверг) ЗАВТРАК														
\$	3 4 ' ,	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
71	(& ()	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
229	\$, - (')	90/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,0 7	162,19	48,53	0,85
304	\$ ' ,	180/10	3,73	12,6 2	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55
376	6 ' /	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
\$, - ' ,	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
\$, & ' ,	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		24,61	21,8 3	122,48	776,28	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46
! / / - ! / / + / & //".) , - : 0 , 2015.- 544 .														

2															
						()									
							1	!	"	#	!	\$	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
10-день (пятница)															
ЗАВТРАК															
\$	%	& ' +	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
62	!	/	60	0,74	0,05	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
294		'	90	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,008	54,8	50,22	67	17,76	2,92
)*		+	180/10	5,6	11,7	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
379	* 4	'	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,7	90	14	0,13
\$,	-	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
\$,	& ' +	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого			31,14	25,7	124,23	891,95	0,54	14,0	0,10	64,5	221,0	269,9	96,09	7,18
!	/	/	- !				/	/	+	/	&	//		. . .	
	. ".)		, - : 0	, 2015.- 544 .											

						()									
						()									
							1	!	"	#	!	F	Mg	Fe	
201	5														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
11-й день (понедельник)															
ЗАВТРАК															
\$	%	& ' +	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

14	()	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
71	(&)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
)*	+	90/150	14,83	9,16	32,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
382	*	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024 4	-	152,2	124,5 6	21,34	0,47 8
\$, - '	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
\$, & '	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
.			26,85	21,49	111,9 0	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,7 1	339,5 0	98,50	5,21
! / / - ! .".) , - : 0 , 2015.- 544 . / / + / & // . . .														

2015 .			()			()	()				()			
							1	!	"	#	!	F	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
12-й день (вторник)														
ЗАВТРАК														
\$	% & '	100	0,4	04	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
45	! + '	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,9 8	16,98	9,05	0,2 8
)*	1 - +	90/30	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141, 482	24,6 29	2,4 31
302	* -	180	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,8 2	203, 93	135, 83	4,5 6
388	2	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,3 4	3,44	3,44	0,6 34
\$, - '	38	3	0,38	18,4	89,06	0,4	-	-	0,5	8,76	33,1 4	12,58	0,4 2
\$, & '	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
.			29,51	40,81	128,3 6	987,17	0,61	121,2 7	0,00	9,96	97,9 0	409, 97	194, 53	10, 53
! / / - ! .".) , - : 0 , 2015.- 544 . / / + / & // . . .														

2015 .	,	,	()			()	()				()			
							1	!	"	#	!	F	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
13-й день (среда)														
ЗАВТРАК														
\$)	100	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-
71	(&)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
210	(')	150	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,7 7	16,13	2,63
)*	*	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
\$, - ')	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
\$, & ')	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	.		30,38	44,4	202,6 1	669,9	0,298	14,6	0,324	1,52	166,7 9	383,9 6	58,71	6,72
! / / - ! / / + / & //".) , - : 0 , 2015.- 544 .														

2015 .	,	,	()			()	()				()			
							1	!	"	#	!	F	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14-й день (четверг)														
ЗАВТРАК														
\$	3 4 ' &)	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
71	(&)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0,04	0,42	8,4	15,6	12	0,54
14	(')	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
)*	5 ' (')	90	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	-	4	34,78	130,9 6	30,61	1,15
)*	\$ ')	180	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
377	6 ')	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36

\$,	-	'	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
\$,	&	'	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	.				24,5	22,53	129,18	803,38	0,189	17,5	0,08	8,22	110,99	286,29	103,39	6,12
	Среднее за завтрак				27,9	29,39	132,43	808,71	0,32	40,07	0,09	9,63	154,78	331,16	110,21	6,44
					1,06	1,00	4,60						1,00	2,06		
! / / - ! .".) , - : 0 , 2015.- 544 . / / + / & // . . .																