

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----|---|-------|------------------|--------|-------|--------|-------|--------|------------------|-------|--------|--------|-------|
| Ижевск 2013 | 103 | гречневая с маслом | 120/5 | 7.08 | 4.08 | 4.32 | 192 | | 150/5 | 8.85 | 5.1 | 5.4 | 240 | 0 |
| Ижевск 2013 | 181 | Котлета из говядины | 60 | 7.03 | 5.73 | 5.11 | 99.38 | 0.58 | 80 | 9.84 | 8.02 | 7.16 | 39.13 | 0.8 |
| Ижевск 2013 | 253 | Компот из сушеных фруктов(курага) | 150 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 85.5 | 0.3 | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 114 | 0.4 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1.7 | 0.32 | 7.4 | 39 | 0 | 30 | 2.55 | 0.48 | 11.1 | 59 | 0 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.23 | 52 | 0 | 40 | 2.32 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0 |
| | | | | 20.3 | 14.635 | 62.75 | 569.53 | 9.23 | | 27 | 19.98 | 89.32 | 673.73 | 12.9 |
| | | | | Полдник | | | | | | Полдник | | | | |
| Ижевск 2013 | 283 | Ватрушка с творогом | 60 | 2.76 | 1.64 | 8.75 | 60.6 | 0.012 | 90 | 4.16 | 2.47 | 13.12 | 90.9 | 0.018 |
| Ижевск 2013 | 262 | Чай с лимоном | 150 | 0.07 | 0.01 | 7.1 | 29 | 1.42 | 200 | 0.12 | 0.02 | 10.2 | 41 | 2.83 |
| | | Итого за день | | 2.83 | 1.65 | 15.85 | 89.6 | 1.432 | | 4.28 | 2.49 | 23.32 | 131.9 | 2.848 |
| | | | | 2 день | | | | | | 2 день | | | | |
| | | | | Завтрак | | | | | | Завтрак | | | | |
| Ижевск 2013 | 111 | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом | 150/5 | 2.74 | 2.86 | 16.8 | 102.6 | | 200/5 | 5.48 | 5.72 | 33.6 | 105.2 | 0 |
| Ижевск 2013 | 264 | Кофе с молоком | 150 | 2.34 | 2 | 10.63 | 70 | 0.98 | 200 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1.17 |
| Ижевск 2013 | 6 | Сыр порциями | 10 | 2.32 | 2.96 | 0 | 36 | 0.007 | 15 | 3.48 | 4.43 | 0 | 54 | 0.11 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 2.55 | 0.48 | 11.1 | 59 | 0 | 30 | 3.4 | 0.64 | 14.8 | 79 | 0 |
| | | Итого за день | | 9.95 | 8.3 | 38.53 | 267.6 | 0.987 | | 15.21 | 13.2 | 62.76 | 329.2 | 1.28 |
| | | | | Завтрак 2 | | | | | | Завтрак 2 | | | | |
| Ижевск 2013 | | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 10 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 10 |
| | | | | Обед | | | | | | Обед | | | | |
| Ижевск 2013 | 13 | Салат из белокочанной капусты | 40 | 1.13 | 3.25 | 6.27 | 60.4 | 17.1 | 60 | 1.69 | 4.85 | 9.4 | 90.6 | 25.6 |
| Ижевск 2013 | 63 | Пуштыё шыт (удмуртское блюдо) | 150 | 3.45 | 2.4 | 7.35 | 64.5 | 7.2 | 200 | 4.6 | 3.2 | 9.8 | 86 | 9.6 |
| Ижевск 2013 | 211 | Рис припущенный | 120 | 2.9 | 3.44 | 29.36 | 159.6 | | 150 | 3.6 | 4.3 | 36.7 | 199.5 | 0 |
| Ижевск 2013 | 203 | Биточки из птицы | 60 | 8.89 | 9.26 | 5.95 | 143 | 0.3 | 80 | 11.93 | 12.13 | 7.23 | 194 | 0.4 |
| Ижевск 2013 | 253 | Компот из сушеных фруктов(сухофрукты) | 150 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 85.5 | 0.3 | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 114 | 0.2 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1.7 | 0.32 | 7.4 | 39 | 0 | 30 | 2.55 | 0.48 | 11.1 | 59 | 0 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.23 | 52 | 0 | 40 | 2.32 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0 |
| | | Итого за день | | 20.38 | 19.045 | 87.38 | 604 | 24.9 | | 27.13 | 25.42 | 119.31 | 822.7 | 35.8 |
| | | | | Полдник | | | | | | Полдник | | | | |
| Ижевск 2013 | 276 | повидлом | 60\5 | 4.33 | 7.24 | 25.93 | 186 | 0.21 | 120\10 | 8.66 | 14.87 | 51.86 | 372 | 0.42 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----|---------------------------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|
| Ижевск 2013 | 146 | молоком сгущенным | 50\15 | 7.61 | 5.25 | 11.78 | 125 | 0.09 | 100\30 | 15.21 | 9.8 | 23.55 | 243 | 0.19 |
| Ижевск 2013 | 262 | Чай с лимоном | 150 | 0.07 | 0.01 | 7.1 | 29 | 1.42 | 200 | 0.12 | 0.02 | 10.2 | 41 | 2.83 |
| | | Итого за день | | 7.68 | 5.26 | 18.88 | 154 | 1.51 | | 15.33 | 9.82 | 33.75 | 284 | 3.02 |
| | | 6 день | | | | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Ижевск 2013 | | Каша вязкая молочная | | | | | | | | | | | | |
| | 106 | ячневая с маслом | 150\5 | 0.31 | 3.79 | 24.49 | 144.37 | 0 | 200\5 | 4.12 | 5.06 | 32.66 | 192.5 | 0 |
| Ижевск 2013 | 264 | Кофе с молоком | 150 | 2.34 | 2 | 10.63 | 70 | 0.98 | 200 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1.17 |
| Ижевск 2013 | 5 | порционно | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66 | 0 | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66 | 0 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 2.55 | 0.48 | 11.1 | 59 | 0 | 30 | 3.4 | 0.64 | 14.8 | 79 | 0 |
| | | Итого за день | | 5.28 | 13.52 | 46.35 | 339.37 | 0.98 | | 10.45 | 15.36 | 61.95 | 428.5 | 1.17 |
| | | Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | |
| Ижевск 2013 | 268 | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0 | 15.15 | 64 | 3 | 200 | 0.9 | | 18.18 | 76 | 3.6 |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | |
| Ижевск 201 | 12 | Салат из зеленого горошка | 40 | 11.93 | 2.07 | 2.5 | 125.4 | 16.5 | 60 | 17.89 | 7.78 | 3.75 | 50.16 | 6.6 |
| Иж | 52 | Борщ с капустой и картоф. | 150 | 1.095 | 2.94 | 7.65 | 61.5 | 6.16 | 200 | 1.46 | 3.92 | 10.2 | 82 | 8.22 |
| Ижевск 201 | 106 | Каша вязкая перловая | 120 | 2.46 | 3.19 | 17.52 | 108 | 0 | 150 | 3.075 | 3.99 | 21.9 | 135 | 0 |
| Ижевск 201 | 177 | Гуляш из отварного мяса | 60 | 15.42 | 12.41 | 3.96 | 189 | 0.6 | 80 | 20.63 | 16.3 | 5.24 | 250 | 1.11 |
| | | Компот из сушеных | | | | | | | | | | | | |
| Ижевск 2013 | 253 | фруктов(курага) | 150 | 0.22 | 0.01 | 13.88 | 57 | 0.2 | 200 | 0.22 | 0.01 | 13.88 | 57 | 0.2 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1.7 | 0.32 | 7.4 | 39 | 0 | 30 | 2.55 | 0.48 | 11.1 | 59 | 0 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.23 | 52 | 0 | 40 | 2.32 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0 |
| | | Итого за день | | 34.805 | 21.3 | 63.14 | 631.9 | 23.46 | | 48.145 | 32.92 | 83.39 | 712.76 | 16.13 |
| | | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Ижевск 201 | 131 | Омлет натур.с маслом | 80 | 7.21 | 10.01 | 1.79 | 125 | 0.39 | 100 | 9.01 | 12.51 | 2.24 | 156.25 | 0.49 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 2.55 | 0.48 | 11.1 | 59 | 0 | 30 | 3.4 | 0.64 | 14.8 | 79 | 0 |
| Ижевск 2013 | 262 | Чай с лимоном | 150 | 0.07 | 0.01 | 7.1 | 29 | 1.42 | 200 | 0.12 | 0.02 | 10.2 | 41 | 2.83 |
| | | Итого за день | | 9.83 | 10.5 | 19.99 | 213 | 1.81 | | 12.53 | 13.17 | 27.24 | 276.25 | 3.32 |
| | | 7 день | | | | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Ижевск 2013 | 111 | Каша жидкая молочная | | | | | | | | | | | | |
| | 111 | пшеничная с маслом | 150/5 | 2.74 | 2.86 | 16.8 | 102.6 | | 200/5 | 5.48 | 5.72 | 33.6 | 105.2 | 0 |
| Ижевск 2013 | 261 | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 0.02 | 200 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 0.03 |
| Ижевск 2013 | 6 | Сыр порциями | 10 | 2.32 | 2.96 | 0 | 36 | 0.007 | 15 | 3.48 | 4.43 | 0 | 54 | 0.11 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 2.55 | 0.48 | 11.1 | 59 | 0 | 30 | 3.4 | 0.64 | 14.8 | 79 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|------------------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|------------------|-------|
| | Итого за день | | 7.65 | 6.31 | 34.89 | 225.6 | 0.027 | | 12.42 | 10.81 | 58.39 | 278.2 | 0.14 |
| | | Завтрак 2 | | | | | | | | | | Завтрак 2 | |
| Ижевск 2013 | банан | 70 | 1.05 | 0.35 | 14.7 | 66 | 7 | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.28 | 10 |
| | | Обед | | | | | | | | | | Обед | |
| Ижевск 2013 | 16 (удм.блюдо) | 40 | 0.72 | 2 | 3.19 | 33.6 | 7.9 | 60 | 1.08 | 3 | 4.8 | 50.41 | 11.85 |
| Ижевск 2013 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150 | 3.36 | 1.81 | 9.4 | 67.35 | 6.7 | 200 | 4.48 | 2.42 | 12.54 | 89.8 | 8.94 |
| Ижевск 2013 | 200 Плов из птицы | 150 | 16 | 14.78 | 26.76 | 304 | 0.41 | 200 | 21.47 | 19.69 | 35.69 | 406 | 1.01 |
| Ижевск 2013 | 251.253 Компот из св.яблок с изюмом | 150 | 0.45 | 0.135 | 38.73 | 157.5 | 1.59 | 200 | 0.6 | 0.18 | 51.64 | 210 | 2.12 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.7 | 0.32 | 7.4 | 39 | 0 | 30 | 2.55 | 0.48 | 11.1 | 59 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.23 | 52 | 0 | 40 | 2.32 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0 |
| | Итого за день | | 24.21 | 19.405 | 95.71 | 653.45 | 16.6 | | 32.5 | 26.21 | 133.09 | 894.81 | 23.92 |
| | | Полдник | | | | | | | | | | Полдник | |
| Ижевск 201 | 288 Кокрок с картофелем(удм.бл | 60 | 1.77 | 0.34 | 10.65 | 78.6 | 4.21 | 90 | 2.65 | 5.17 | 15.97 | 117.9 | 2.53 |
| Ижевск 201 | 269 Молоко кипяченое | 150 | 4.58 | 4.08 | 7.58 | 85 | 2.05 | 200 | 5.48 | 4.88 | 9.07 | 102 | 2.46 |
| | Итого за день | | 6.35 | 4.42 | 18.23 | 163.6 | 6.26 | | 8.13 | 10.05 | 25.04 | 219.9 | 4.99 |
| | | 8 день | | | | | | | | | | 8 день | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | Завтрак | |
| Ижевск 2013 | Каша жидкая молочная манная с маслом | 150/5 | 2.40 | 3.81 | 16.05 | 10.8 | 0 | 200/5 | 3.20 | 5.08 | 21.4 | 144 | 0 |
| Ижевск 2013 | 266 Какао с молоком | 150 | 4.72 | 4.08 | 19.44 | 133.5 | 1.8 | 200 | 7.34 | 3.19 | 15.82 | 107 | 1.43 |
| Ижевск 2013 | 130 Яйцо отварное | 1\2 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0 | 1\2 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2.55 | 0.48 | 11.1 | 59 | 0 | 30 | 3.4 | 0.64 | 14.8 | 79 | 0 |
| | Итого за день | | 14.77 | 12.97 | 46.89 | 266.3 | 1.8 | | 19.04 | 13.51 | 52.32 | 393 | 1.43 |
| | | Завтрак 2 | | | | | | | | | | Завтрак 2 | |
| Ижевск 2013 | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 10 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 10 |
| | | Обед | | | | | | | | | | Обед | |
| Ижевск 2013 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 40 | 0.49 | 2.04 | 4.47 | 36.04 | 6.75 | 60 | 0.73 | 3.06 | 6.7 | 54.06 | 10.12 |
| Ижевск 201 | 66 Нугылишyd (удм.блюдо) | 150 | 3.3 | 1.92 | 16.5 | 89.28 | 3.45 | 200 | 4.4 | 2.56 | 22 | 119.04 | 4.6 |
| Ижевск 2013 | 216 Пюре катрофельное | 120 | 2.44 | 3.84 | 16.36 | 110.4 | 14.53 | 150 | 3.06 | 4.8 | 20.44 | 138 | 18.16 |
| Ижевск 201 | 170 Зразы рыбные с яйцом | 60 | 8.06 | 4 | 9.03 | 104 | 1.37 | 80 | 10.77 | 5.32 | 12.1 | 139 | 1.82 |
| Ижевск 2013 | 253 Компот из сушеных фруктов(сухофрукты) | 150 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 85.5 | 0.3 | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 114 | 0.2 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.7 | 0.32 | 7.4 | 39 | 0 | 30 | 2.55 | 0.48 | 11.1 | 59 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|-------|------------------|--------|-------|--------|-------|-------|------------------|-------|--------|--------|-------|
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.23 | 52 | 0 | 40 | 2.32 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0 |
| | Итого за день | | 18.3 | 12.495 | 84.81 | 516.22 | 26.4 | | 24.27 | 16.68 | 117.42 | 702.7 | 34.9 |
| | | | Полдник | | | | | | Полдник | | | | |
| Ижевск 201 | 283 Ватрушка с повидлом | 60 | 3.82 | 2.55 | 37.82 | 190.28 | 0.068 | 90 | 5.73 | 3.83 | 56.72 | 285.43 | 0.1 |
| Ижевск 2013 | 261 Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 0.02 | 200 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 0.03 |
| | Итого за день | | 3.86 | 2.56 | 44.81 | 218.28 | 0.088 | | 5.79 | 3.85 | 66.71 | 325.43 | 0.13 |
| | | | 9 день | | | | | | 9 день | | | | |
| | | | Завтрак | | | | | | Завтрак | | | | |
| Ижевск 2013 | 106 Каша вязкая молочная гречневая с маслом | 150\5 | 4.36 | 4.54 | 24.22 | 155.62 | 0 | 200 | 5.82 | 6.06 | 32.3 | 207.5 | 0 |
| Ижевск 2013 | 264 Кофе с молоком | 150 | 2.34 | 2 | 10.63 | 70 | 0.98 | 200 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1.17 |
| Ижевск 2013 | 6 Сыр порциями | 10 | 2.32 | 2.96 | 0 | 36 | 0.007 | 15 | 3.48 | 4.43 | 0 | 54 | 0.11 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2.55 | 0.48 | 11.1 | 59 | 0 | 30 | 3.4 | 0.64 | 14.8 | 79 | 0 |
| | Итого за день | | 11.57 | 9.98 | 45.95 | 320.62 | 0.987 | | 15.55 | 13.54 | 61.46 | 431.5 | 1.28 |
| | | | Завтрак 2 | | | | | | Завтрак 2 | | | | |
| Ижевск 2013 | банан | 70 | 1.05 | 0.35 | 14.7 | 66 | 7 | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.28 | 10 |
| | | | Обед | | | | | | Обед | | | | |
| Ижевск 201 | 35 Салат из свеклы и моркови | 40 | 0.57 | 4 | 3.47 | 52.26 | 3.64 | 60 | 0.85 | 60.12 | 5.21 | 78.4 | 5.46 |
| Ижевск 2013 | 65 Суп картофельный с клецкам | 150 | 1.26 | 2.01 | 7.28 | 52.35 | 3.45 | 200 | 1.68 | 2.68 | 9.7 | 69.8 | 4.6 |
| Ижевск 201 | 87 Рагу из овощей | 120 | 2.23 | 4.04 | 10.16 | 86.67 | 14.33 | 150 | 2.67 | 4.82 | 12.19 | 104 | 17.2 |
| Ижевск 201 | 188 Тефтели мясные(2-ой вариант) | 60 | 8.83 | 6.24 | 10.3 | 133 | 0.45 | 80 | 10.91 | 12.53 | 13.79 | 212 | 0.61 |
| Ижевск 2013 | 253 Компот из сушеных фруктов (изюм) | 150 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 85.5 | 0.3 | 200 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 114 | 0.4 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.7 | 0.32 | 7.4 | 39 | 0 | 30 | 2.55 | 0.48 | 11.1 | 59 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.23 | 52 | 0 | 40 | 2.32 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0 |
| | Итого за день | | 16.9 | 16.985 | 69.66 | 500.78 | 22.17 | | 21.42 | 81.09 | 97.07 | 716.8 | 28.27 |
| | | | Полдник | | | | | | Полдник | | | | |
| Ижевск 201 | 284 Крендель сахарный | 60 | 3.54 | 6.57 | 27.87 | 185 | 0 | 90 | 3.54 | 0.57 | 27.87 | 185 | 0 |
| Ижевск 2013 | 270 кисломолочн.напиток | 150 | 4.5 | 1.5 | 6 | 56 | 1.2 | 200 | 6 | 2 | 8 | 74.4 | 1.6 |
| | Итого за день | | 8.04 | 8.07 | 33.87 | 241 | 1.2 | | 9.54 | 2.57 | 35.87 | 259.4 | 1.6 |
| | | | 10 день | | | | | | 10 день | | | | |
| | | | Завтрак | | | | | | Завтрак | | | | |
| Ижевск 2013 | 111 Каша жидкая молочная "Геркулес"с маслом | 150\5 | 2.85 | 5.01 | 14.28 | 114 | 0 | 200\5 | 3.8 | 6.68 | 19.04 | 152 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|------------------|--------|-------|--|--|
| Ижевск 2013 | 263 Чай с молоком | 150 | 2.65 | 2.33 | 11.31 | 77 | 0.02 | 200 | 2.96 | 5.85 | 15.9 | 98.89 | 0.03 | | |
| Ижевск 2013 | 5 порционно | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66 | 0 | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2.55 | 0.48 | 11.1 | 59 | 0 | 30 | 3.4 | 0.64 | 14.8 | 79 | 0 | | |
| | Итого за день | | 8.13 | 15.07 | 36.82 | 316 | 0.02 | | 10.24 | 20.42 | 49.87 | 395.89 | 0.03 | | |
| | | | Завтрак 2 | | | | | | | | Завтрак 2 | | | | |
| Ижевск 2013 | 268 Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0 | 15.15 | 64 | 3 | 200 | 0.9 | | 18.18 | 76 | 3.6 | | |
| | | | Обед | | | | | | | | Обед | | | | |
| Ижевск 201 | 44 Салат "Космос" удм.блюдо | 40 | 2.35 | 5.85 | 2.3 | 71.62 | 18.48 | 60 | 3.52 | 8.77 | 45.6 | 107.44 | 27.72 | | |
| Ижевск 201 | 55 Щи из свежей капусты | 150 | 1.02 | 2.89 | 4 | 46.2 | 12.01 | 200 | 1.36 | 3.86 | 5.34 | 61.6 | 16.02 | | |
| Ижевск 2013 | 212 Макароны отварные | 120 | 4.42 | 3.72 | 21.16 | 134.4 | 0 | 150 | 7.36 | 6.2 | 35.26 | 224 | 0 | | |
| Ижевск 201 | 163 Котлеты рыбные | 60 | 6.83 | 3.81 | 24.8 | 99.75 | 0.37 | 80 | 7.8 | 4.35 | 28.3 | 114 | 0.42 | | |
| Ижевск 2013 | 251 Компот из свежих яблок | 150 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 72 | 1.29 | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 96 | 1.72 | | |
| Ижевск 2013 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.7 | 0.32 | 7.4 | 39 | 0 | 30 | 2.55 | 0.48 | 11.1 | 59 | 0 | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.23 | 52 | 0 | 40 | 2.32 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0 | | |
| | Итого за день | | 18.42 | 17.07 | 87.8 | 514.97 | 32.15 | | 25.07 | 24.26 | 166.8 | 741.64 | 45.88 | | |
| | | | Полдник | | | | | | | | Полдник | | | | |
| Ижевск 201 | 151 Оладьи из творога | 50\20 | 6.65 | 5.3 | 11.52 | 122 | 0.15 | 100\30 | 13.98 | 9.71 | 22.42 | 233 | 0.3 | | |
| Ижевск 2013 | 262 Чай с лимоном | 150 | 0.07 | 0.01 | 7.1 | 29 | 1.42 | 200 | 0.12 | 0.02 | 10.2 | 41 | 2.83 | | |
| | Итого за день | | 6.72 | 5.31 | 18.62 | 151 | 1.57 | | 14.1 | 9.73 | 32.62 | 274 | 3.13 | | |

