10 день

	Комплекс 10																
61	Салат из моркови с яблоками	60	1,70	1,30	16,50	84,50	0,01	0,08	1,90	0,00	0,00	41,40	63,40	44,30	0,99	0,28	0,00
222	Пудинг из творога (запечённый	160	18,20	16,92	29,20	341,88	0,10	0,26	0,42	83,80	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,96	0,00
	Сгущеное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,07	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08	0,01	0,00
*	Напиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	26,40	106,00	0,02	0,03	0,62	40,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
338	Плоды или ягоды свежие	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	0,00	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75	0,13	0,00
	Итого	590	21,97	18,89	110,14	698,47	0,19	0,44	16,40	123,80	1,03	275,14	349,83	113,27	5,83	1,65	0,01