





<b>2-ой завтрак</b>																					
йогурт питьевой	200	189	4	6	2,5	12															
печенье	50	126	3	4	5	3															
Итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,8

**День 8 завтрак**

<b>2-ой завтрак</b>																					
бурочка с изюмом	100	280	4	5	34																0
сок фруктовый	200	124	0	0	15																20
Итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,8
Процент от суточного потребления		0,0	0,0	0,0	0,0					0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0				68

**День 9 завтрак**

<b>2-ой завтрак</b>																					
плюшка с сахаром	100	280	5	6	22																
фрукты свежие	150	123	2	0	12																20
Всего за 1 день		600	20,14	20,26	80,19																4,6
Процент от суточного потребления		28,0	26,0	26,0	26,0																68

**День 10 завтрак**

<b>2-ой завтрак</b>																					
пирожок с повидлом	100	276	4	5	22																
кефир	200	55	3	2,5	12																
Итого		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,1
Процент от суточного потребления		0,0	0,0	0,0	0,0					0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0				73

Средняя величина за 10 дней      614,2    21,18    21,68    83    2,46    0,63    745    822    65,3    43,2    105    2    0,023    1,67    0,202    0,1    1,75    6,7    32