

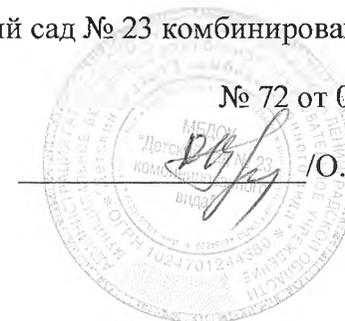
УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад № 23 комбинированного вида»

№ 72 от 03.07.2020 г.

/О.В. Клюкина



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 23 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1,5 – 3 ГОДА)

Используемая литература:

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна – М., «Дели принт», 2011 г.

1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	150	1,81	3,24	22,89	124,72	0,58	185
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	86,20	1,20	397
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	32,88	0,07	7
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		9,60	12,78	50,50	342,90	4,74	
2 ЗАВТРАК							
Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	71,40	1,05	401
Кондитерские изд.без крема (пряник)	15	0,71	0,62	17,62	78,28	0,00	804
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5,06	4,37	23,62	149,68	1,05	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(помидор)	30	0,18	0	1,26	5,76	2,52	517
Борщ с капустой и картофелем	200	3,93	3,81	12,59	96,56	8,23	57
Бефстроганов из отварного мяса	80	13,57	10,89	2,89	152,96	0,09	278
Каша гречневая рассыпчатая	120	7,09	4,78	31,93	194,32	0	165
Пампушка с чесноком	35	6,43	6,75	61,00	323,72	12,50	117
Компот из сушеных фруктов	150	0,38	0,01	22,72	92,48	0,33	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		34,22	26,72	145,69	933,4	23,67	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	4,98	20,40	1,44	602
Тефтели рыбные тушеные	80	6,28	1,81	6,71	66,44	0,17	261
Пюре картофельное с морковью	150	2,88	4,67	18,20	121,68	1,50	322
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	28,76	1,42	393
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		12,17	6,85	51,57	306,88	7,42	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		61,05	50,72	271,38	1 732,86	36,88	

2 день

День: вторник

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	150	3,73	0,37	29,49	135,84	0,58	185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	67,88	0,98	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		8,39	6,24	54,77	302,82	4,45	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	15	1,12	1,77	11,16	63,28	0,00	804
Компот из свежих фруктов(лимона)	150	0,41	0,09	3,59	76,00	25,00	374
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1,53	1,86	14,75	139,28	25	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	30	0,35	0,05	0,95	5,60	3,50	514
Суп рыбный с перл. крупой и картоф.	200	6,87	6,72	11,44	127,00	7,29	160
Котлета мясная рубленая запеченая	70	10,89	8,09	10,99	152,24	0,11	282
Рагу из овощей	150	2,44	14,53	32,86	257,44	0,27	137
Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	21,49	87,64	1,55	374
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		23,33	30,01	91,03	697,52	12,72	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг из творога	125	12,02	10,61	24,52	231,04	1,2	240
Повидло	15	0	0	9,75	39	0,08	814
Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	72,6	0,45	401
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
Фрукты свежие (яблоко)	90	0,4	0,4	9,8	44	10	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		19,05	15	64,95	456,24	14,62	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		52,3	53,11	225,5	1595,86	56,79	

3 день

День: среда

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценн ость (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша овсяная жидкая	150	4,46	2,29	26,63	142,68	1,17	185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	67,88	0,98	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	46,4	2,56	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		8,36	8,08	47,05	286,46	4,71	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	15	1,12	1,77	11,16	63,28	0,00	804
Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	71,40	1,05	401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5,47	5,52	17,16	134,68	1,05	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(помидор)	30	0,18	0,00	1,26	5,76	2,52	517
Суп из овощей на курином бульоне	200	3,22	4,91	13,78	107,28	8,23	202
Котлета рубленая из птицы	70	11,06	11,5	11,78	183,36	0,59	305
Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	41,90	0,20	350
Рис отварной	120	3,05	3,72	30,88	165,48	0,00	345
Компот из сушеных фруктов	150	0,38	0,01	22,72	92,48	0,33	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		21,56	23,24	97,27	663,86	11,87	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Огурец солёный	50	0,36	0,05	0,72	4,72	0,00	513
Жаркое по-домашнему	180	27,53	7,47	21,95	265,00	0,03	276
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	392
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	46,4	2,56	
Фрукты свежие (банан)	100	1,13	0,08	15,75	68,16	10,00	716
ИТОГО В ПОЛДНИК:		29,45	7,69	39,38	344,32	2,61	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		64,84	44,53	200,86	1 429,32	20,24	

4 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша молочная сборная жидкая	150	6,78	8,07	20,80	174,88	1,22	168
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	86,20	1,20	397
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	32,88	0,07	7
ИТОГО В ЗАВТРАК:		14,57	17,61	48,41	393,06	5,38	
2 ЗАВТРАК							
Булочка домашняя	60	7,28	12,52	53,92	344,96	0,06	469
Кисломолочная прод.(ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	72,6	0,45	401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		11,63	16,27	60,22	417,56	0,51	
ОБЕД							
Овощи свежие порционн(огурец)	30	0,18	0,03	0,48	2,88	1,75	514
Свекольник со сметаной	200	2,15	2,27	13,71	81,60	6,60	122
Суфле печёночное	90	15,57	12,43	3,29	187,00	0,01	
Макароны отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	204,00	0,30	517
Кисель	180	0,23	0,01	35,27	142,08	0,15	883
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		26,77	21,82	97,85	685,16	8,81	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг из творога запечённый	130	15,16	13,37	30,91	291,24	0,26	234
Повидло	15	0	0	9,75	37,5	0,08	814
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	46,4	2,56	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	392
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,85	0,00	15,10	63,80	57,00	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		17,57	13,54	72,47	467,14	59,92	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		70,54	69,24	278,95	1 962,92	74,62	

5 день

День: пятница

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная жидкая	150	4,48	6,70	17,96	143,36	0,76	185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	67,88	0,98	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		9,14	12,57	43,24	310,34	4,63	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (сушка)	10	0,14	0,16	3,72	16,88	0	801
Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	71,40	1,05	401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		4,49	3,91	9,72	88,28	1,05	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(помидор)	30	0,18	0,00	1,26	5,76	2,52	517
Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,06	103,56	4,65	81
Котлеты рыбные любительские	80	10,74	3,48	7,30	100,00	0,23	256
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	132,4	18,34	321
Компот из сушеных фруктов	150	0,38	0,01	22,72	92,48	0,33	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		21,39	12,99	78,08	501,8	26,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет натуральный с маслом	90	7,52	13,46	1,51	143,80	0,15	215
Горошек зелёный отварной	50	1,55	0,10	3,55	21,20	5,00	602
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	392
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	46,4	2,56	
Фрукты свежие (яблоко)	90	0,4	0,4	9,8	44	10	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		11,03	14,13	31,57	283,6	17,73	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		46,05	43,6	162,61	1184,02	49,48	

6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Вермишель молочная	150	4,31	3,91	14,13	104,20	1,68	93
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	67,88	0,98	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		8,97	9,78	39,41	271,18	5,55	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (пряник)	10	0,71	0,62	17,62	78,28	0,00	804
Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	71,40	1,05	401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5,06	4,37	23,62	149,68	1,05	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно(помидор)	20	0,18	0	1,26	5,76	2,52	517
Суп карт.с пшеном	200	2,15	2,27	13,71	81,60	6,60	80
Голубцы ленивые	180	15,91	17,42	22,8	294,2	4,54	298
Компот из сушеных фруктов	150	0,38	0,01	22,72	92,48	0,33	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		21,26	20,18	73,79	541,64	13,99	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Оладьи	110	11,19	19,58	73,25	441,03	11,25	449
Повидло яблочное	20	0	0	9,75	37,5	0,08	814
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	392
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,85	0,00	15,10	63,80	57,00	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		12,08	19,59	105,09	570,53	68,35	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		47,37	53,92	241,91	1533,03	88,94	

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,33	3,38	22,49	138,32	0,58	185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	67,88	0,98	395
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	6
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	32,88	0,07	7
ИТОГО В ЗАВТРАК:		12,31	12,2	47,77	341,68	4,52	
2 ЗАВТРАК							
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	392
Булочка домашняя	60	7,28	12,52	53,92	344,96	0,06	469
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		7,32	12,53	60,91	373,16	0,08	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	20	0,18	0,03	0,48	2,88	1,75	514
Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,78	63,96	8,23	67
Котлеты рыбные любительские	80	10,74	3,48	7,30	100,00	0,23	256
Пюре картофельное с морковью	150	2,88	4,67	18,20	121,68	1,50	322
Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	21,49	87,64	1,55	374
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		17,97	12,71	67,55	443,76	13,26	
УЖИН							
Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	235,16	0,24	237
Повидло	15	0	0	9,75	37,5	0,08	814
Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	72,6	0,45	401
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	46,4	2,56	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		23,73	16,28	50,76	426,86	11,33	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		61,33	53,72	226,99	1 585,46	29,19	

8 день

День: среда

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша овсяная жидкая	150	4,46	2,29	26,63	142,68	1,17	185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	67,88	0,98	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		9,12	8,16	51,91	309,66	5,04	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	10	0,75	1,18	7,44	43,38	0	804
Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	71,40	1,05	401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5,1	4,93	13,44	114,78	1,05	
ОБЕД							
Овощи порционные свежие (помидор)	20	0,18	0	1,26	5,76	2,52	517
Суп гороховый с гренками	210	5,99	7,18	13,06	133,64	4,65	81
Суфле из отварной птицы	90	16,17	7,04	3,68	135,72	0,42	305
Макароны отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	204,00	0,30	517
Соус сметанный	50	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	354
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
Компот из сушеных фруктов	150	0,38	0,01	22,72	92,48	0,33	376
ИТОГО В ОБЕД:		31,29	22,35	85,59	646,32	5,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет натуральный с маслом	90	7,52	13,46	1,51	143,80	0,15	215
Горошек зелёный отварной	20	1,55	0,10	3,55	21,20	5,00	602
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	392
Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
Фрукты свежие (банан)	100	1,13	0,08	15,75	68,16	10,00	716
ИТОГО В ПОЛДНИК:		12,52	13,89	42,38	330,96	18,06	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		58,03	49,33	193,32	1401,72	29,85	

9 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рец-р блюд
	масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная жидкая	150	3,67	3,38	22,49	131,68	0,58	466
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	86,20	1,20	397
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	32,88	0,07	7
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11,46	12,92	50,10	349,86	4,74	
2 ЗАВТРАК							
Булочка домашняя	60	7,28	12,52	53,92	344,96	0,06	469
Компот из свежих фруктов(лимона)	150	0,41	0,09	3,59	76,00	25,00	374
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		7,69	12,61	57,51	420,96	25,06	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно(огурец)	30	0,29	0,03	0,57	3,39	8,2	514
Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	92,6	6,03	76
Биточки мясные рубленые запеч.	70	10,89	8,09	10,99	152,24	0,11	287
Свекла отварная	100	2,62	0,18	15,89	75,7	3,36	642
Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	21,49	87,64	1,55	374
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		18,26	13,02	75,51	479,17	19,25	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Запеканка из творога с морковью	130	15,16	13,37	30,91	291,24	0,94	238
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	52,00	0,10	814
Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	72,6	0,45	401
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	46,4	2,56	
Фрукты свежие (яблоко)	50	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		21,35	17,6	67,77	497,44	12,05	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		58,76	56,15	250,89	1 747,43	61,1	

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины С	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,83	4,08	21,93	135,68	0,58	185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	67,88	0,98	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		8,49	9,95	47,21	302,66	4,45	
2 ЗАВТРАК							
Кисломолочная прод.(ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	72,6	0,45	401
Кондитерские изд.без крема (печенье)	15	1,12	1,77	11,16	63,28	0,00	804
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5,47	5,52	17,46	135,88	0,45	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(помидор)	30	0,18	0	1,26	5,76	2,52	517
Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	81,6	6,6	82
Рыба тушеная с овощами	90	10,6	11,62	13,41	189	0,77	269
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	132,4	18,34	321
Кисель	180	0,23	0,01	35,27	142,08	0,15	883
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		18,86	19,18	97,39	618,44	28,38	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Котлета мясная рубленая запеченая	70	10,89	8,09	10,99	152,24	0,11	282
Капуста тушеная	180	3,12	5,58	14,37	114,6	24,98	132
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	392
Булочка домашняя	50	4,55	7,83	33,70	215,64	0,04	469
Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		20,88	21,75	80,63	580,28	28,04	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		53,7	56,4	242,69	1637,26	61,32	

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины С
1	61,05	50,72	271,38	1732,86	36,88
2	52,3	53,11	225,5	1595,86	56,79
3	64,84	44,53	200,86	1429,32	20,24
4	70,54	69,24	278,95	1962,92	74,62
5	46,05	43,6	162,61	1184,02	49,48
6	47,37	53,92	241,91	1533,03	88,94
7	61,33	53,72	226,99	1585,46	29,19
8	58,03	49,33	193,32	1401,72	29,85
9	58,76	56,15	250,89	1747,43	61,1
10	53,7	56,4	242,69	1637,26	61,32
Итого за весь период	573,97	530,72	2295,1	15809,88	508,41
Среднее значение за период	57,397	53,1	229,51	1580,99	50,841