## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ для организации питания детей в ДОУ с 10,5 -часовым пребыванием Возрастная категория: до 3 лет Период: зимне-весенний

			Пищевые вещества, г			Энерг. Вита-	№ pe-	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Угле- воды	цен- ность, ккал	мин С, мг	цеп- туры
ДЕНЬ 1								
Завтрак:				•	•	•		
	Суп молочный с	150	4.20	1.26	14.00	116.05	0.75	20
	макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	39
	Кофейный напиток	180	1,08	1,08	11,67	76,6	0,83	2
	Хлеб пшеничный с	15/5	1,90	0,20	12,15	59,50	0,00	
	маслом	13/3					0,00	
	ИТОГО:		7,37	5,64	38,/81	252,35	1,58	
	Сок натуральный							
2 завтрак:	фруктовый	175	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
2 завтрак.	промышленного	173	0,73	0,00	22,23	67,50	3,00	
	производства							
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	
Обед:	Овощи в ассортименте	40	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	
	Суп гороховый	180	3,95	3,79	11,75	97,02	4,19	81
	Котлета куриная	60	7,64	10,9	6,23	154	0,24	52
	рубленая			·	·			
	Капуста тушеная	120	2,07	3,24	9,43	75,1	17,16	56
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,51	0,25	15,1	72,6	0,00	
	ИТОГО:		17,38	18,41	74,19	537,37	26,39	
Полдник:								
	Омлет с зеленым	90	5,49	11,40	4,55	142,80	0,60	219
	горошком	150			·	•	, i	
	Чай с молоком	150	0,67	0,83	11,25	46,6	0,54	76
	Хлеб пшеничный	15	1,44	0,11	8,62	38,20	0,00	
	ИТОГО:		7,6	12,34	24,42	227,6	1,14	
	ВСЕГО за 1 день:		33,3	36,39	159,65	1106,6	32,19	
ДЕНЬ 2								
Завтрак:	Вареники ленивые со сметаной	140	14,83	10,86	25,31	278	0,19	230
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,90	0,20	12,15	59,50	0,00	
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,6	0,83	2
	ИТОГО:		17,81	12,14	49,13	414,1	1,02	
	Сок натуральный							
2 завтрак:	фруктовый	150	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	368
2 завтрак.	промышленного	130	0,93	0,00	44,43	09,50	3,00	308
	производства							
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,23	89,3	3,80	
Обед:	Нарезка из овощей	40	0,36	0,05	1,13	6,3	4.5	
	Суп рисовый и томатной пастой (харчо)	180	5,1	4,0	12,1	101,3	5,7	15
	Рагу овощное с мясом	160	10,11	8,24	26,97	226,16	12,85	344

	говядины							
	Компот из смеси	150	0.22	0.02	20.02	04.75	0.2	60
	сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	60
	Хлеб пшеничный	17	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		19,2	12,85	88,23	529,7	23,35	
Полдник:	Суп молочный с геркулесом	150	4,32	4,97	13,71	117	0,88	1
	Кондитерские изделия	30	3,62	3,71	32,1	110,6	0,00	
	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	75	1,05	70
	ИТОГО:		12,29	12,43	42,74	302,6	1,93	
	ВСЕГО за 2 день:		50,33	37,42	202,3	1335,7	30,1	
ДЕНЬ 3				Í	Í			
Завтрак:	Икра свекольная	60	1,32	2,26	6,33	56,22	3,07	54
	Рыба по-польски	110	10,07	6,05	7,14	136,6	0,19	254
	Чай с сахаром	160	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	61,40	0,00	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
	(порциями)	3	0,04	3,03	0,07	33,03	0,00	41
	ИТОГО:		13,77	12,2	38,11	327,27	3,29	
2 завтрак:	яблоко	100	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	
	ИТОГО:		0.32	0,32	7,84	35,2	8,0	
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,17	73,8	7,41	57
	Котлета из говядины в томатном соусе	60	7,03	5.73	5.11	99,38	0,58	6
	Каша ячневая	110	2,16	2,82	13.88	89,5	00	314
	Компот из смеси	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	60
	сухофруктов		The state of the s					
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		14,21	12,65	76,19	478,6	8,29	
Полдник:	Ряженка 2,5%	150	4,32	3.75	6	75	1,05	70
	оладьи	70	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	
	Со сгущенным молоком	20	2,0	2,0	13,1	80,1	00	477
	ИТОГО:		11,8	10,,63	28,17	257,1	3,51	
	ВСЕГО за 3 день:		40,1	35,8	150,31	1098,18	23,9	
ДЕНЬ 4								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	44
	Кондитерские изделия	20	0,18	1,95	16,3	80		
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	392
	Хлеб пшеничный с	25/5	3,61	5,4	9,75	106	0,14	3
	маслом и сыром		0.06	0.70	2472	262.25	0.02	
2	ИТОГО:	100	8,06	9,78	34,73	262,25	0,92	2.60
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	368
	ИТОГО		0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	
	ИТОГО:		0.26	0,05	1.10	6.0	4.5	
				0.05	1,13	6,3	4.5	
Обед:	Овощная нарезка	40	0,36	0,03	1,13	· ·		
Обед:	Суп картофельный с	180	1,81	2,01	12,24	74,34	5,94	80
Обед:	Суп картофельный с перловой крупой	180	1,81	2,01	12,24	74,34		
Обед:	Суп картофельный с перловой крупой Котлета из говядины	180 60	1,81 7,03	2,01 5.73	12,24 5.11	74,34 99,38	0,58	6
Обед:	Суп картофельный с перловой крупой Котлета из говядины Пюре картофельное	180 60 110	1,81 7,03 2,67	2,01 5.73 2,83	12,24 5.11 16,37	74,34 99,38 101,6	0,58 0,00	6 314
Обед:	Суп картофельный с перловой крупой Котлета из говядины Пюре картофельное Компот из сухофруктов	180 60 110 150	1,81 7,03 2,67 0,33	2,01 5.73 2,83 0,02	12,24 5.11 16,37 20,83	74,34 99,38 101,6 84,75	0,58 0,00 0,3	6
Обед:	Суп картофельный с перловой крупой Котлета из говядины Пюре картофельное Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	180 60 110 150 20	1,81 7,03 2,67 0,33 1,52	2,01 5.73 2,83 0,02 0,16	12,24 5.11 16,37 20,83 9,72	74,34 99,38 101,6 84,75 47,60	0,58 0,00 0,3 0,00	6 314
Обед:	Суп картофельный с перловой крупой Котлета из говядины Пюре картофельное Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	180 60 110 150	1,81 7,03 2,67 0,33 1,52 1,86	2,01 5.73 2,83 0,02 0,16 0,38	12,24 5.11 16,37 20,83 9,72 17,48	74,34 99,38 101,6 84,75 47,60 83,60	0,58 0,00 0,3 0,00 0,00	6 314
	Суп картофельный с перловой крупой Котлета из говядины Пюре картофельное Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО:	180 60 110 150 20 30	1,81 7,03 2,67 0,33 1,52 1,86 15,58	2,01 5.73 2,83 0,02 0,16 0,38 11,18	12,24 5.11 16,37 20,83 9,72 17,48 82,88	74,34 99,38 101,6 84,75 47,60 83,60 497,57	0,58 0,00 0,3 0,00 0,00 11,32	6 314 60
Обед:	Суп картофельный с перловой крупой Котлета из говядины Пюре картофельное Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	180 60 110 150 20	1,81 7,03 2,67 0,33 1,52 1,86	2,01 5.73 2,83 0,02 0,16 0,38	12,24 5.11 16,37 20,83 9,72 17,48	74,34 99,38 101,6 84,75 47,60 83,60	0,58 0,00 0,3 0,00 0,00	6 314

ИТОГО:		10,25	9,46	17,84	196,98	1,47	
ВСЕГО за 4 день:		34,21	30,74	143,29	992	21,71	
			,				
Суп молочный гречневый	150	4,32	4,97	13,71	117	0,88	43
Чай без сахара	150	0,00	0,00	00	0,00	0,0	392
Кондитерские изделия	30	3,62	3,71	32,1	110,6	0,00	
Хлеб пшеничный с	25/5	3,61	5,4	9,75	106	0,14	3
ИТОГО:		11,55	14,08	55,56	333,6	102	
Яблоки свежие	100						368
ИТОГО:		0,32	0,32				
Овощная нарезка	40	0,36	0,05	1,13	6,3	4.5	
Суп картофельный с пшеном	180	1,92	2,02	13,34	75,24	5,94	80
Шницель из говядины в томатном соусе	60	7,03	5.73	5.11	99,38	0,58	6
Макароны отварные со сливочным маслом	110	3,67	2,87	20,6	136		209
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	60
ИТОГО:		16,69	11,08	88,21	532,87	11,32	
Булочка промышленного производства	50	3	4,7	27	155		
Какао с молоком	150	3,52	3,72	20,63	95,1	1,3	
ИТОГО:		6,52	8,42	47,63	250,1		
ВСЕГО за 5 день:						20,34	
Каша манная молочная	180	6,1	5,5	24,55	186,71	1,81	179
Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,6	0,83	395
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,16	9,72	47,60	0,00	
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	41
ИТОГО:		9,5	10,37	46,01	343,96	2,64	
Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	368
ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,20	8.00	
Овощная нарезка	40	0,36	0,05	1,13	6.3	4.5	
Свекольник со сметаной	180	2,29	3.74	15,45	101,6	0,22	4
Жаркое по домашнему с мясом птицы	160	10,85	18.09	17.82	262,17	0,22	282
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	60
	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
Хлеб ржаной	30	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
		17,21	22,44	82,43	579,72	5,24	
Оладьи	70	5,48	4,88	9,07	102	2,46	275
,							336
	150						392
ВСЕГО за 6 день:		38,83	43,76	164,45	1215,9	19,39	
GY	1.0	<i>-</i> 1	4 6	0.2	(2.0	0.00	40.4
Яйцо отварное	1,0	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	424
Икра кабачковая	60	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	50
V-06				l	100	0.14	1 2
Хлеб пшеничный с	25/5/10	3,61	5,4	9,75	106	0,14	3
Хлеб пшеничный с маслом и сыром Кофейный напиток с молоком	25/5/10	3,61 1,08	1,08	9,75	76,67	0,14	253
	Суп молочный гречневый Чай без сахара Кондитерские изделия Хлеб пшеничный с маслом и сыром ИТОГО: Яблоки свежие ИТОГО: Овощная нарезка Суп картофельный с пшеном Шницель из говядины в томатном соусе Макароны отварные со сливочным маслом Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из сушеных фруктов ИТОГО: Булочка промышленного производства Какао с молоком ИТОГО: ВСЕГО за 5 день:  Каша манная молочная Кофейный напиток Хлеб пшеничный Масло сливочное (порциями) ИТОГО: Яблоки свежие ИТОГО: Овощная нарезка Свекольник со сметаной Жаркое по домашнему с мясом птицы Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО:	Суп молочный гречневый         150           Чай без сахара         150           Кондитерские изделия         30           Хлеб пшеничный с маслом и сыром         25/5           ИТОГО:         Яблоки свежие         100           ИТОГО:         Овощная нарезка         40           Суп картофельный с пшеном         180           Шницель из говядины в томатном соусе         60           Макароны отварные со сливочным маслом         110           Хлеб ржаной         30           Компот из сушеных фруктов         150           ИТОГО:         Булочка промышленного производства         50           Какао с молоком         150           ИТОГО:         ВСЕГО за 5 день:           Каша манная молочная         180           Кофейный напиток         150           Хлеб пшеничный         20           Масло сливочное (порциями)         5           ИТОГО:         9           Яблоки свежие         100           ИТОГО:         150           Жаркое по домашнему с мясом птицы         160           Компот из сушеных фруктов         150           Хлеб ржаной         30           ИТОГО:         0ладьи         70	Суп молочный гречневый         150         4,32           Чай без сахара         150         0,00           Кондитерские изделия         30         3,62           Хлеб пшеничный с маслом и сыром         25/5         3,61           ИТОГО:         11,55           Яблоки свежие         100         0,32           ИТОГО:         0,32         0.32           Овощная нарезка         40         0,36           Суп картофельный с пшеном         180         1,92           Шницель из говядины в томатном соусе         60         7,03           Макароны отварные со сливочным маслом         110         3,67           Хлеб пшеничный         20         1,52           Хлеб ржаной         30         1,86           Компот из сушеных фруктов         150         0,33           ИТОГО:         16,69           Булочка промышленного производства         50         3           Какао с молоком         150         3,52           ИТОГО:         6,52         35,08           Каша манная молочная         180         6,1           Кофейный напиток         150         1,08           Хлеб пшеничный         20         2,28           Мас	Суп молочный гречневый         150         4,32         4,97           Чай без сахара         150         0,00         0,00           Кондитерские изделия         30         3,62         3,71           Хлеб пшеничный с маслом и сыром         25/5         3,61         5,4           ИТОГО:         11,55         14,08           Яблоки свежие         100         0,32         0,32           ИТОГО:         0,32         0,32         0,32           Овощная нарезка         40         0,36         0,05           Суп картофельный с пшеном         180         1,92         2,02           Шницель из говядины в томатном соусе         60         7,03         5.73           Макароны отварные со сливочным маслом         110         3,67         2,87           Хлеб пшеничный         20         1,52         0,16           Хлеб ржаной         30         1,86         0,38           Компот из сушеных фруктов         150         0,33         0,02           ИТОГО:         16,69         11,08           Булочка промышленного производства         50         3         4,7           Какао с молоком         150         3,52         3,72           ИТОГО	Суп молочный гречневый         150         4,32         4,97         13,71           Чай без сахара         150         0,00         0,00         00           Кондитерские изделия         30         3,62         3,71         32,1           Хлеб пшеничный с маслом и сыром         25/5         3,61         5,4         9,75           ИТОГО:         11,55         14,08         55,56         36локи свежие         100         0,32         0,32         7,84           ИТОГО:         0,32         0,32         0,32         7,84         40         0,36         0,05         1,13         5,78         40         0,36         0,05         1,13         60         0,032         0,32         7,84         40         0,36         0,05         1,13         60         0,03         0,05         1,13         60         1,03         0,32         0,22         1,84         0,06         1,03         5,73         5,11         3,34         11         1,12         1,12         1,12         1,12         1,12         1,12         1,12         1,12         1,12         1,12         1,13         1,13         1,13         1,13         1,13         1,13         1,13         1,13         1,13	Суп молочный гречневый         150         4,32         4,97         13,71         117           Чай без сахара         150         0,00         0,00         0,00         0,00           Кондитерские изделия         30         3,62         3,71         32,1         110,6           Хлеб пшеничный с маслом и сыром         25/5         3,61         5,4         9,75         106           ИТОГО:         11,55         14,08         55,56         333,6           ИТОГО:         0,32         0,32         7,84         35,2           Овощная парезка         40         0,36         0,05         1,13         6,3           Суп картофельный с пшеном         180         1,92         2,02         13,34         75,24           Шницель из говядины в томатиом сусс         60         7,03         5.73         5.11         99,38           Итобо такочным маслом         110         3,67         2,87         20,6         136           Хлеб ржаной </td <td>Суп молочный гречневый         150         4,32         4,97         13,71         117         0,88           Чай без сажара         150         0,00</td>	Суп молочный гречневый         150         4,32         4,97         13,71         117         0,88           Чай без сажара         150         0,00

2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	368
	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	
Обед:	Щи с капустой и картофелем	180	1,25	3,52	6,11	61,02	13,29	67
	Овощная нарезка	40	0,36	0,05	1,13	6.3	4.5	
	Рыбные биточки в томатном соусе	60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	134
	Каша гречневая	110	3,05	3,34	13,68	97,0	0,00	314
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	- 00
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:	30	15,2	11,28	93,75	480	18,46	
Полдник:	Запеканка творожная с яблоками	80	10,89	8,54	11,7	167,2	1,06	240
	Сгущенное молоко	20	2,0	2,0	13,1	80,1	00	336
	Кефир 2,5%	150	4,32	3,75	6	75	1,05	392
	печенье	30	2,38	3,71	23,03	110,6	0,00	
	ИТОГО:		19,59	9,46	53,83	432,9	2,11	
	ВСЕГО за 7 день:		45,4	34,26	180,51	1228,8	29,86	
ДЕНЬ 8	Bell 6 30 7 Acmb.		10,1	31,20	100,01	1220,0	22,00	
Завтрак:	Суп рисовый молочный	160	4,32	4,97	13,71	117	0,88	43
•	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,6	0,83	2
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром/	25/5/10	3,61	5,4	9,75	106	0,14	3
	ИТОГО:		9,01	11,45	35,13	299,6	1,85	
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	368
2 Subipul.	ИТОГО:	100	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	500
Обед:	Суп овощной	180	1,26	3,6	8,14	70,15	6,12	202
- ОССД.	Овощная нарезка	40	0,36	0,05	1,13	6.3	4.5	202
	Тефтели из говядины	60	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56	174
	Картофель тушеный с овощами	110	2,55	5,0	17,93	126,2	5,6	1,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	368
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		14,91	15,97	81,85	530,6	20,58	
Полдник:	Омлет с мукой	90	7,21	10,0	1,79	125	0,39	110
, ,	Икра кабачковая	50	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,27	263
	ИТОГО:		7,75	12,12	14,24	190,1	4,98	
	ВСЕГО за 8 день:		31,99	39,86	139,06	1055	35,41	
ДЕНЬ 9								
Завтрак:	Суп молочный с пшеном	150	4,32	4,97	13,71	117	0,88	43
<u>.=</u> .	Чай с сахаром	160	0	0	8,98	30	0,27	263
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/5/10	3,61	5,4	9,75	106	0,14	3
	ИТОГО:		7,93	10,37	32,44	253	1,29	
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	368
•	ИТОГО:		0,32	0,32	7,84	35,2	8,00	
Обед:	Овощная нарезка	40	0,36	0,05	1,13	6.3	4.5	
	Суп картофельный с гречкой	180	2,57	2,05	10,29	65,88	5,94	80
	Голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе	60	6,84	7,38	16,46	170,17	15,03	298
	Каша пшеничная	110	2,67	2,83	16,37	101,6	0	314
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	60

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		16,15	12,87	91,15	559,9	25,77	
Полдник:	Пудинг из творога с рисом	80	9,77	8,75	14,69	165,2	0,15	236
	Сгущенное молоко	20	2,0	2,0	13,1	80,1	00	336
	Кефир 2,5%	150	4,32	3,75	6	75	1,05	392
	ИТОГО:		16,9	14,5	33,79	320,3	1,2	
	ВСЕГО за 9 день:		40,49	38,06	165,22	1168,4	36,26	
ДЕНЬ 10								
Завтрак:	Икра свекольная	60	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69	54
	Пудинг рыбный запеченный	70	9,51	4,32	6,21	102,00	0,22	269
	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	0,27	263
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,90	0,20	12,15	59,50	0,00	
	ИТОГО:		12,35	6,36	32,27	231,54	3,18	
2 завтрак:	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	150	0,95	0,00	22,23	89,30	3,80	368
	ИТОГО:		0,9	00	21,06	84,60	3,60	
Обед:	Суп картофельный с клецками	180	1,51	2,42	8,74	4,14	8,85	80
	Овощная нарезка	40	0,36	0,05	1,13	6.3	4.5	
	Плов с мясом говядины	160	9,51	10,6	20,7	215,6	0,69	643
	Кисель из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,38	17,48	83,60	0,00	
	ИТОГО:		15,09	13,63	78,6	441,99	14,34	
Полдник:	Булочка	50	3	4,7	27	155		-
	Какао с молоком	150	3,52	3,72	20,63	95,1	1,3	
	Яблоки свежие	100	0,32	0,32	7,84	35,20	8,00	368
	ИТОГО:		6,84	8,74	55,47	285,2	9,3	
	ВСЕГО за 10 день:		35,23	28,73	187,4	1048,1	30,42	

## СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:

Завтрак — 18-20% II завтрак — 4-5 % Обед — 33-35,5 % Уплотненный полдник — 15-20%

## СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

Почт		Пищевые вещества		Энергетическая	Витамин С,	
День	Белки, г	Жиры г Углеводы, г		ценность, ккал	МΓ	
1	47,03	54,39	213,55	1520.42	4972	
2	71,4	52,28	267,55	1713,42	35,01	
3	60,85	52,91	205,42	1558,57	37,74	
4	39.77	38,67	250.14	1486,19	56,16	
5	41,4	32,89	197,79	1256,52	21,27	
6	38,92	49,09	173,99	1303,66	51,96	
7	49,55	46,32	149,2	1213,06	44,9	
8	42,76	43,72	172,81	1259,49	35.62	
9	50,35	41,19	189,05	1303,45	44,29	
10	36,56	37,82	225,05	1276,22	33.66	
СРЕДНЕЕ	47,85	44,9	204,45	1400.87	41,03	