

Основное меню на две недели МБДОУ №24

НА 2023-2025 ГОД

Муниципальное дошкольное бюджетное образовательное учреждение
«Детский сад № 24 комбинированного вида»

Утверждаю
Заведующая  Игнатюк Е.А.



Возрастная категория 3-7 лет

Использованная литература:

Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Под редакцией М.П. Могильный, М.Ю. Тамова, Е.А. Лежина, В.Н. Пахова, В.А. Тутельян. ДеЛи принт, 2011 год.

М.И.Снигур З.Т. Корешкова Питание детей 1988 г

Примерное 10-дневное меню разработано отделом детского питания ГУ НИИ питания РАМН Москва 2003 г

Возрастная категория: 3-7 года

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценно сть (ккал)	N рец-р блюд
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая (Дружба)	200	6,32	9,68	26,34	223,00	67москва 2007
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397 стр314
	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	40	2,80	1,16	19,96	96,00	
	Сыр (порциями)	15	3,47	4,47	0,00	54,77	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	16,3	22,13	62,19	513,77	
2 ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400
	Конд изд.без крема (печенье сахарное)	20	1,46	3,20	16,00	88,40	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		200	6,94	8,08	25,07	190,4	
ОБЕД:	Икра кабачковая (пром пр-ва)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	19
	Борщ с капустой и картофелем(с мясом)	200	1,45	3,9	10,19	82	57
	Тефтели мясные(1 в)	80	8,86	9,83	11,79	171	286
	Соус сметанный с томатом	30	0,6	1,5	2,1	25,39	355
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,14	5,98	39,91	248	165
	Компот из сушеных фруктов	200			7,74	30,96	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700,00	20,70	24,76	90,18	678,16	
ПОЛДНИК	Кукуруза консервированная	30	1,00	0,15	5,00	26,00	12
	Суфле из рыбы	80	9,70	4,63	6,21	102,00	268/247
	Пюре картофельное с морковью	150	2,88	4,67	18,20	126,30	322
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,87	14,98	80,00	
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	368
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		570,00	16,20	10,64	64,89	422,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1910,00	60,14	65,61	242,33	1804,63	

Возрастная категория: 3-7 года

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценн ость (ккал)	N рец-р блюд
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
	Пудинг из творога(запеченый)	150	17,76	12,43	20,7	287,55	235
	Повидло	30	0	0	19,5	48,8	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,18	12,81	82,32	395
	Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	40	2,80	1,16	19,96	96,00	
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505,00	24,80	19,90	94,04	642,67	
2 ЗАВТРАК	Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	1,90	1,00	14,24	72,00	
	Кисломолочная прод.(кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		170	6,25	4,75	20,24	147	
ОБЕД:	Суп картофельный с м/и (с птицей)	200	6,82	8,09	14,23	157,15	82/133
	Котлета рубленая из птицы	80	12,51	18,12	8,29	246,09	305
	Пюре картофельное	150	3,15	5,23	21,36	145,67	321/280
	Икра свекольная	60	0,97	2,99	5,47	52,61	54
	Сок натуральный	200	1	0,2	20,02	92	399
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		590,00	24,60	30,00	64,71	634,55	
ПОЛДНИК	Запеканка из печени с рисом	180	23,41	9,81	20,22	287,29	294
	Соус молочный	30	0,61	1,71	2,12	26,33	350
	Овощи свежие порц(помидор)	50	0,20	0,00	1,70	7,50	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	1,16	19,96	96,00	
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41,00	392
	Булочка домашняя	70	5,25	3,15	38,91	204,62	469
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		570,00	32,39	15,85	93,11	662,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1835	88,04	70,5	272,1	2086,96	

Возрастная категория: 3-7 года

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценнос ть (ккал)	N рец-р блюд
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	200	5,93	8,00	26,70	202,53	189
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,18	12,81	82,32	395
	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,87	14,98	80,00	
	Сыр (порциями)	15	3,47	4,47	0,00	54,77	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	14,24	19,15	54,56	452,62	
2 ЗАВТРАК	Кондитерские изд.без крема (вафли)	20	0,80	5,20	14,40	93,00	
	Кисломолочная прод.(ряженка)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:	170	5,15	8,95	20,4	168	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов	40	0,39	1,99	1,11	24,71	2
	Щи из квашенной капусты с картофелем (с мясом)	200	4,38	7,84	6,78	120,81	71
	Жаркое по-домашнему	220	11,62	14,19	21,16	259,18	276
	Хлеб ржаной	50	3,20	0,58	19,21	96,03	
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	8,6	34,41	376
ИТОГО ЗА ОБЕД	ИТОГО В ОБЕД:	710	19,59	24,6	56,86	535,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба запеченая в омлете	100	18,83	8,75	4,24	170,74	249
	Капуста тушеная	100	2,45	4,05	10,46	89,42	132
	Кисель из сока натурального	150	0,5	0,1	20,33	83,84	382
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,87	14,98	80,00	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480,00	24,28	14,17	59,81	471,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1790,00	63,26	66,87	191,63	1626,76	

Возрастная категория: 3-7 года

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	N рец-р блюд
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом сахаром	210	3,79	5,48	23,97	160,00	185/195
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,18	12,81	82,32	395
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	213
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,87	14,98	80,00	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	13,71	16,76	52,11	418,32	
2 ЗАВТРАК	Конд изд.без крема (пряник)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	
	Кисломолочная прод.(кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		180	6,12	5,16	28,5	184,8	
	Овощи свежие порционно	50	0,40	0,05	1,25	6,97	
ОБЕД	Суп рыбный	200	7,71	1,92	10,87	96,03	41
	Шницель натуральный рубленый	80	15,8	18,35	6,54	256,96	271
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,62	4,55	29,45	177,26	204
	Напиток витаминизированный	200			16,00	60,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	31,43	25,42	79,56	676,95	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	150	20,99	13,73	19,58	289,76	238
	Повидло	20	0	0	13	50	814
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,87	14,98	80,00	
	Чай с молоком	200	2,87	2,43	12,53	84,06	392/312
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		500,00	26,86	17,23	68,19	546,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1795,00	78,12	64,57	228,36	1826,89	

Возрастная категория: 3-7года

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	N рец-р блюд
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	200	7,22	8,90	31,48	236,07	189
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397 стр314
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	40	3,86	1,16	25,15	106,00	
	Фрукты свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	32,9	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		495,00	15,07	17,16	79,38	514,97	
2 ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1	0,2	20,02	92	399
	Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	1,90	1,00	14,24	72,00	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		220	2,9	1,2	34,26	164	
	Овощи свежие порционно (огурец)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	200	5,12	3,60	14,88	112,80	99
	Котлета мясная(говядина+гов печень)	80	11,97	12,29	10,05	199,50	272
	Рагу овощное(3 вар)	150	2,87	6,15	14,67	131,85	344
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,16	13,62	58,52	372
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	
ИТОГО ЗА ОБЕД		730,00	23,86	22,85	71,17	596,37	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	90	8,52	17,28	2,51	165,72	215
	Горошек зеленый отварной	30	0,93	0,06	1,96	12,10	10
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41,00	392
	Хлеб пшеничный	40	3,86	1,16	25,15	106,00	
	Ватрушка с повидлом	80	5,20	12,52	53,92	358,00	454,506
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		440,00	18,63	31,04	93,74	682,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1885	60,46	72,25	278,55	1958,16	

Возрастная категория: 3-7 года

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценно сть (ккал)	N рец-р блюд
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,18	12,81	82,32	395
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,87	14,98	80,00	
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,6	17,1	53,72	420,26	
2 ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	
	Конд изд.без крема (печенье сахарное)	20	1,46	3,20	16,00	88,40	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК		200	6,94	8,08	25,07	190,4	
ОБЕД	Лимон с сахаром	10	0,07		3,00	12,80	
	Суп свекольный на мясном б-не со сметаной	200	3,70	4,69	10,18	99,79	44
	Гуляш из отварного мяса	100	16,86	16,43	3,12	227,58	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,62	4,55	29,45	177,26	204
	Икра кабачковая (пром пр-ва)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,59	16,70	86,70	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,20	69,00	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	30,25	30,86	81,5	732,63	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	9,92	8,21	116,00	258
	Рагу из овощей	150	3,75	5,08	14,45	126,315	137
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41,00	392
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,87	14,98	80,00	
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,41	0,41	10,09	45,32	371
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		560,00	18,46	16,30	57,93	408,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1855	67,25	72,34	218,22	1751,925	

Возрастная категория: 3-7 года

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценно сть (ккал)	N рец-р блюдо
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	23,80	145,20	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,18	12,81	82,32	395
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,87	14,98	80,00	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		385	10,59	11,89	51,66	340,52	
2 ЗАВТРАК	Кисломолочная прод.(йогурт)	180	3,60	2,70	5,40	86,40	
	Кондитерские изд.без крема (сушка)	20	1,90	1,00	14,24	72,00	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		200	5,50	3,70	19,64	158,40	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (б-н из индейки)	200	5,99	7,18	15,63	118,52	81
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,31	15,21	73,64	
	Биточек рубленный из птицы(индейка)	80	12,28	15,43	7,50	217,84	306
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	138,60	321
	Овощи свежие порционно	50	0,40	0,05	1,25	6,97	79
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	
	Компот из сушеных фруктов	200			7,74	30,96	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		750	27,52	28,37	84,47	673,23	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сырники из творога\морковь тушенная с яблоком	120\60	19,29	13,28	25,47	299,7	231
	Молоко сгущеное	30	2,10	2,47	16,15	95,45	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,58	9,98	48,00	
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41,00	392
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		#ЗНАЧИ	24,41	16,85	82,80	579,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		#ЗНАЧИ	68,02	60,81	238,57	1751,30	

Возрастная категория: 3-7 года

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	N рец-р блюдо
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая с маслом сахаром	210	3,79	5,48	23,97	160,00	185/195
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,18	12,81	82,32	395
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	40	2,80	1,16	19,96	96,00	
	Фрукты свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	32,90	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	ИТОГО В ЗАВТРАК:	505,00	9,61	12,73	63,67	404,22	
2 ЗАВТРАК	Конд изд.без крема (пряник)	30	1,86	0,30	35,15	22,68	
	Кисломолочная прод.(ряженка)	150	4,50	1,50	6,30	60,00	435
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		180	6,36	1,8	41,45	82,68	
ОБЕД	Суп из овощей	200	2,39	3,35	8,14	72,62	95
	Плов	200	22,82	22,69	33,44	429,84	265
	Икра свекольная	60	0,84	2,98	4,88	49,66	54
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,20	69,00	399
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		840	36,46	31,57	119,81	790,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	10,69	9,49	6,47	168,73	287/259
	Картофель отварной	120	2,35	3,84	19,00	120,11	318
	Капуста квашеная	50	0,34	2,99	1,60	34,97	79
	Хлеб пшеничный	40	2,80	1,16	19,96	96,00	
	Кисель из повидла	150	0,08	0,00	21,32	85,54	383
	Булочка веснушка	80	7,28	12,52	63,92	358,00	454,506
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		400	21,19	26,16	113,27	743,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1925,00	73,62	72,26	338,20	2020,64	

Возрастная категория: 3-7 года

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	N рец-р блюд
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (ячка)	200	5,89	7,66	22,02	181,33	94
	Какао с молоком	180	3,56	2,96	14,02	98,06	397
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	40	3,86	1,16	25,15	106,00	
	Сыр (порциями)	15	3,47	4,47	0,00	54,77	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		440	16,82	19,88	61,26	473,16	
2 ЗАВТРАК	Напиток витаминизированный	200			0,00	0,00	
	Кондитерские изд.без крема (печенье)	20	1,46	3,20	16,00	88,40	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		220	1,46	3,2	16	88,4	
ОБЕД	Овощи свежие порц(помидор)	50	0,20	0,00	1,70	7,50	
	Рассольник Ленинградский(с мясом)	200	5,66	8,49	16,05	168,04	76
	Суфле из печени	80	17,55	7,87	6,22	184,39	
	Пюре картофельное	150	3,10	5,40	20,30	138,60	321/280
	Компот из сушеных фруктов	200	0	0	7,74	30,96	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		730,00	29,81	22,36	68,71	616,19	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Тефтели мясные(2 в-крупяные)	100	15,52	14,81	13,07	247,08	287/259
	Соус томатный		0,46	1,63	2,83	28,07	348
	Капуста тушеная	150	3,75	6,66	7,17	144,00	336
	Хлеб пшеничный	40	3,86	1,16	25,15	106,00	
	Чай с лимоном	200	0,15	0,01	8,11	34,14	393
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		590,00	23,68	22,94	63,80	578,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1980	71,77	68,38	209,77	1755,97	

Возрастная категория: 3-7 года

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	N рец-р блюдо
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	90	9,15	12,54	3,22	162,60	215
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,18	12,81	82,32	395
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,63	0,07	33,00	6
	Хлеб пшеничный	40	3,86	1,16	25,15	106,00	
	Фрукты свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	32,9	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	ИТОГО В ЗАВТРАК:	385,00	16,03	19,79	48,11	416,82	
2 ЗАВТРАК	Кисломолочная прод.(кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Кондитерские изд.без крема (зефир)	30	0,23	0,03	23,22	94,87	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		180	4,58	3,78	29,22	169,87	
ОБЕД	Икра морковная	60	0,84	2,98	4,88	49,66	54
	Суп картофельный с мучн\клецками на кур\б-не	200	3,56	4,52	20,09	135,33	85/135
	Суфле куриное с рисом	80	11,76	15,01	3,75	196,78	311
	Капуста тушеная	100	2,30	4,04	7,26	75,72	132
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	399
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	86,70	
ИТОГО ЗА ОБЕД		490,00	19,20	22,83	52,79	500,86	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	150	17,49	12,43	20,7	287,55	237/229
	Повидло	30	0	0	19,5	78	
	Чай с молоком	200	2,87	2,43	12,53	84,06	394
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,87	14,98	80,00	
	Булочка российская	80	6,21	7,80	39,00	250,86	474
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		490,00	28,67	23,53	106,71	780,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1365	63,9	66,15	207,61	1698,15	

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)
1	60,14	65,61	242,33	1804,63
2	88,04	70,5	272,1	2086,96
3	63,26	66,87	191,63	1626,76
4	78,12	64,57	228,36	1826,89
5	60,46	72,25	278,55	1958,16
6	67,25	72,34	218,22	1751,925
7	68,02	60,81	238,57	1751,3
8	73,62	72,26	338,2	2020,64
9	71,77	68,38	209,77	1755,97
10	63,9	66,15	207,61	1698,15
Итого за весь период	694,58	679,74	2425,34	18281,385
Среднее значение за период	69,458	68	263	1828,14