

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ № 158 от 31.08.22г.

# **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 до 7 ЛЕТ**

**МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «МАЛЫШ»**

г. Удомля

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1 Завтрак	Каша пшённая молочная, жидкая	205	7,4	7,4	35,7	240	235
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79	465
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<b>ИТОГО:</b>	<b>25,4%</b>	<b>530</b>	<b>13,44</b>	<b>13,7</b>	<b>77,77</b>	<b>489</b>	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,7	3,6	6,7	62	21
	Суп лапша домашняя на кур./бульоне	200	2	3,1	8,9	71	128
	Птица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534	331
	Рис отварной	120	3	4,3	31	175	385
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,09	18,1	76	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
<b>ИТОГО:</b>	<b>34,9%</b>	<b>730</b>	<b>44,7</b>	<b>53,51</b>	<b>90,14</b>	<b>1021</b>	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,3	3,7	6	76	470
	Печенье овсяное	20	1,2	3,6	13,7	92	583
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>ИТОГО:</b>	<b>12,9%</b>	<b>270</b>	<b>5,9</b>	<b>7,7</b>	<b>29,5</b>	<b>212</b>	
УЖИН	Рыба, тушенная в сметанном соусе	140	13,7	2,3	6,7	103	298
	Картофельное пюре	180	4,8	7,2	10,4	126	377
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
<b>ИТОГО:</b>	<b>26,8%</b>	<b>560</b>	<b>21,7</b>	<b>9,9</b>	<b>46,1</b>	<b>361</b>	
<b>ИТОГО за день 1:</b>		<b>2090</b>	<b>85,74</b>	<b>84,81</b>	<b>243,51</b>	<b>2083</b>	

ПРИЕМ ПИЦИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2 Завтрак	Каша "Дружба"	205	5,2	6,6	27,6	191	229
	Какао с молоком	180	2,9	2,6	12,4	85	462
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сыр	12	2,7	3,5	0	43	75
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<b>ИТОГО:</b>	<b>26,2%</b>	<b>542</b>	<b>14,34</b>	<b>16,7</b>	<b>69,87</b>	<b>489</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	50	0,9	4,4	3,9	59	150
	Свекольник	200	1,8	3,8	8,3	75	98
	Рулет из говядины с яйцом	70	11,2	8,1	4,2	134	345
	Пюре картофельное	180	4,8	7,2	10,4	126	377
	Компот из свежих плодов и ягод.	180	0,09	0,09	10	41	486
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
<b>ИТОГО:</b>	<b>35,2%</b>	<b>730</b>	<b>22,79</b>	<b>24,39</b>	<b>56,8</b>	<b>538</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	150	4,3	3,7	6	76	470
	Вафли	20	0,78	6,1	12,5	108	580
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>ИТОГО:</b>	<b>13%</b>	<b>270</b>	<b>5,48</b>	<b>10,2</b>	<b>28,3</b>	<b>228</b>	
<b>УЖИН</b>	Вареники ленивые	250	31,7	19,7	34,5	443	289
	Соус сметанный	50	0,7	4,6	1,2	50	408
	Чай	200	0,8	0,2	0,1	6	456
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
<b>ИТОГО:</b>	<b>25,6%</b>	<b>530</b>	<b>35,5</b>	<b>24,74</b>	<b>50,6</b>	<b>569</b>	
<b>ИТОГО за день 2:</b>		<b>2072</b>	<b>78,11</b>	<b>76,03</b>	<b>205,57</b>	<b>1824</b>	

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3 Завтрак	Каша манная молочная, жидкая	205	6,2	6,6	31,2	209	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79	465
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<b>ИТОГО:</b>	<b>26,1%</b>	<b>530</b>	<b>12,24</b>	<b>12,9</b>	<b>73,27</b>	<b>458</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	60	0,8	3,7	4,5	55	34
	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	122
	Печень говяжья по-строгановски	120	23,4	11,3	9,1	232	356
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	5	30,2	194	202
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,3	0,009	15,8	65	494
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
<b>ИТОГО:</b>	<b>35,9%</b>	<b>730</b>	<b>42,7</b>	<b>29,909</b>	<b>87,6</b>	<b>793</b>	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,3	3,7	6	76	470
	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	168	544
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>ИТОГО:</b>	<b>15,3%</b>	<b>310</b>	<b>8,8</b>	<b>8,3</b>	<b>44,3</b>	<b>288</b>	
УЖИН	Рагу из овощей	180	3,4	7,7	16,8	153	177
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
<b>ИТОГО:</b>	<b>22,7%</b>	<b>460</b>	<b>11,7</b>	<b>12,7</b>	<b>46,1</b>	<b>348</b>	
<b>ИТОГО за день 3:</b>		<b>2030</b>	<b>75,44</b>	<b>62,409</b>	<b>251,27</b>	<b>1887</b>	

ПРИЕМ ПИЦИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4 Завтрак	Каша овсяная жидкая	205	7,6	8,5	32,3	237	237
	Какао с молоком	180	2,9	2,6	12,4	85	462
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сыр	12	2,7	3,5	0	43	75
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<b>ИТОГО:</b>	<b>26,3%</b>	<b>542</b>	<b>16,74</b>	<b>18,6</b>	<b>74,57</b>	<b>535</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,3	3,8	4,9	59	43
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,5	5,6	60	95
	Гуляш из отварной говядины	120	24	23,4	4	310	327
	Каша перловая рассыпчатая	100	2,8	3,1	20	120	207
	Компот из яблок и лимона	180	0,27	0,18	12,8	54	487
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
<b>ИТОГО:</b>	<b>34,5%</b>	<b>710</b>	<b>33,77</b>	<b>34,78</b>	<b>67,3</b>	<b>706</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	150	4,3	3,7	6	76	470
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	582
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>ИТОГО:</b>	<b>13,5%</b>	<b>280</b>	<b>6,9</b>	<b>7</b>	<b>38,1</b>	<b>245</b>	
<b>УЖИН</b>	Рыба, запечённая с яйцом	90	0,63	2,6	7,7	92	301
	Картофельное пюре	200	5,4	8	11,6	140	377
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
<b>ИТОГО:</b>	<b>25,7%</b>	<b>530</b>	<b>10,63</b>	<b>12,2</b>	<b>50,5</b>	<b>390</b>	
<b>ИТОГО за день 4:</b>		<b>2062</b>	<b>68,04</b>	<b>72,58</b>	<b>230,47</b>	<b>1876</b>	

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5 Завтрак	Каша пшеничная молочная, жидкая	205	7,4	6,6	36,3	235	232
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79	465
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<b>ИТОГО:</b>	<b>27,7%</b>	<b>530</b>	<b>13,44</b>	<b>12,9</b>	<b>78,37</b>	<b>484</b>	
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,7	3,1	3,3	44	2
	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	10,6	88	100
	Голубцы ленивые	200	22	24,8	8	346	333
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,09	18,1	76	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
<b>ИТОГО:</b>	<b>36,1%</b>	<b>690</b>	<b>29,3</b>	<b>32,89</b>	<b>60</b>	<b>657</b>	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,3	3,7	6	76	470
	Вафли	20	0,78	6,1	12,5	108	580
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>ИТОГО:</b>	<b>14,1%</b>	<b>270</b>	<b>5,48</b>	<b>10,2</b>	<b>28,3</b>	<b>228</b>	
УЖИН	Оладьи (Блины)	160	12	15	60,6	429	526
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,8	11,1	65	471
	Чай	200	0,8	0,2	0,14	6	456
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
<b>ИТОГО:</b>	<b>22,1%</b>	<b>420</b>	<b>17,2</b>	<b>17,3</b>	<b>91,54</b>	<b>594</b>	
<b>ИТОГО за день 5:</b>		<b>1910</b>	<b>65,42</b>	<b>73,29</b>	<b>258,21</b>	<b>1963</b>	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6 Завтрак	Каша ячневая вязкая	205	7,2	6,6	33,1	221	227
	Какао с молоком	180	2,9	2,6	12,4	85	462
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сыр	12	2,8	3,5	0	43	75
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<b>ИТОГО:</b>	<b>26,2%</b>	<b>542</b>	<b>16,44</b>	<b>16,7</b>	<b>75,37</b>	<b>519</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свёклы с соленым огурцом	60	0,8	3,7	3,7	50	31
	Щи из свежей капусты	200	1	3,5	2,8	47	103
	Бефстроганов из отварной говядины	120	18,1	16,1	6,1	242	326
	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,9	23,6	148	256
	Компот из свежих плодов и ягод.	180	0,09	0,09	10	41	486
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
<b>ИТОГО:</b>	<b>35,2%</b>	<b>730</b>	<b>28,39</b>	<b>28,09</b>	<b>66,2</b>	<b>631</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	150	4,3	3,7	6	76	470
	Пряник	20	1,2	0,9	15	73	584
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>ИТОГО:</b>	<b>13%</b>	<b>270</b>	<b>5,9</b>	<b>5</b>	<b>30,8</b>	<b>193</b>	
<b>УЖИН</b>	Винегрет овощной	180	2,9	11,2	11,9	158	47
	Омлет натуральный	130	11,2	17	2,8	208	268
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34	457
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
<b>ИТОГО:</b>	<b>25,6%</b>	<b>530</b>	<b>17,28</b>	<b>28,59</b>	<b>42,8</b>	<b>494</b>	
<b>ИТОГО за день 6:</b>		<b>2072</b>	<b>68,01</b>	<b>78,38</b>	<b>215,17</b>	<b>1837</b>	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7 Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,1	6,5	32,2	208	236
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79	465
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<b>ИТОГО:</b>	<b>27%</b>	<b>530</b>	<b>11,14</b>	<b>12,8</b>	<b>74,27</b>	<b>457</b>	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,2	3,1	4,2	50	42
	Суп картофельный с клёцками	200	2,1	2,8	7,6	64	115
	Тефтели из говядины	70	9,7	6,5	4,6	116	348
	Капуста тушеная	200	4	6,8	15,2	138	380
	Компот из смеси с/фр	180	0,5	0,09	18,1	76	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
<b>ИТОГО:</b>	<b>35,7%</b>	<b>750</b>	<b>21,5</b>	<b>20,09</b>	<b>69,7</b>	<b>547</b>	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,3	3,7	6	76	470
	Вафли	30	1,1	9,2	18,8	162	580
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>ИТОГО:</b>	<b>14,3%</b>	<b>280</b>	<b>5,8</b>	<b>13,3</b>	<b>34,6</b>	<b>282</b>	
УЖИН	Пудинг творожный запеченный	200	30,1	10,6	41,3	381	285
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,8	11,1	65	471
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
<b>ИТОГО:</b>	<b>23%</b>	<b>450</b>	<b>39,6</b>	<b>17,94</b>	<b>76,3</b>	<b>623</b>	
<b>ИТОГО за день 7:</b>		<b>2010</b>	<b>78,04</b>	<b>64,13</b>	<b>254,87</b>	<b>1909</b>	



ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8 Завтрак	Каша гречневая вязкая	205	8,9	7,7	32,2	233	213
	Какао с молоком	180	2,9	2,6	12,4	85	462
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сыр	12	2,7	3,5	0	43	75
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<b>ИТОГО:</b>	<b>26,5%</b>	<b>542</b>	<b>18,04</b>	<b>17,8</b>	<b>74,47</b>	<b>531</b>	
<b>ОБЕД</b>	Кукуруза с яйцом и луком	60	2	3,2	1,3	48	158
	Борщ из свежей капусты	200	1	3,5	4,8	55	93
	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	376
	Компот из свежих плодов и ягод.	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
<b>ИТОГО:</b>	<b>34,8%</b>	<b>710</b>	<b>28,1</b>	<b>26,6</b>	<b>53,1</b>	<b>571</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	150	4,3	3,7	6	76	470
	Печенье овсяное	30	1,9	5,4	20,6	139	583
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>ИТОГО:</b>	<b>13,7%</b>	<b>280</b>	<b>6,6</b>	<b>9,5</b>	<b>36,4</b>	<b>259</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат картофельный с зеленым горошком	150	3,8	9,5	12,5	150	42
	Рыба запечённая в омлете	120	17,7	4,4	4,6	129	300
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
<b>ИТОГО:</b>	<b>25%</b>	<b>510</b>	<b>24,7</b>	<b>14,3</b>	<b>46,1</b>	<b>411</b>	
<b>ИТОГО за день 8:</b>		<b>2042</b>	<b>77,44</b>	<b>68,2</b>	<b>210,07</b>	<b>1772</b>	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9 Завтрак	Каша манная молочная, жидкая	205	6,2	6,6	31,2	209	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,3	12,2	79	465
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<b>ИТОГО:</b>	<b>25,3%</b>	<b>530</b>	<b>12,24</b>	<b>12,9</b>	<b>73,27</b>	<b>458</b>	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5	56	1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,3	3,3	9,8	78	129
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	11,9	3,7	9,8	121	357
	Пюре картофельное	180	4,8	7,2	10,4	126	377
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,09	18,1	76	495
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
<b>ИТОГО:</b>	<b>35,3%</b>	<b>740</b>	<b>24,37</b>	<b>18,69</b>	<b>73,1</b>	<b>560</b>	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,3	3,7	6	76	470
	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	541
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>ИТОГО:</b>	<b>14,8%</b>	<b>310</b>	<b>10</b>	<b>8,8</b>	<b>44,6</b>	<b>299</b>	
УЖИН	Запеканка из творога с морковью	250	16,1	10	22,3	244	189
	Сгущенное молоко	24	1,7	2,2	13,4	79	471
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
<b>ИТОГО:</b>	<b>24,6%</b>	<b>514</b>	<b>26,6</b>	<b>17,8</b>	<b>64,5</b>	<b>524</b>	
<b>ИТОГО за день 9:</b>		<b>2094</b>	<b>73,21</b>	<b>58,19</b>	<b>255,47</b>	<b>1841</b>	

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Возрастная категория от 3 до 7 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (Ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10 Завтрак	Суп молочный с крупой	205	4,9	5,1	16,9	133	140
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	573
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	79
Завтрак 2	Сыр	12	2,7	3,5	0	43	75
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<b>ИТОГО:</b>	<b>26,7%</b>	<b>562</b>	<b>14,44</b>	<b>15,5</b>	<b>60,57</b>	<b>440</b>	
ОБЕД	Салат из свёклы отварной	60	0,8	3,7	4,6	55	26
	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59	116
	Макаронник с мясом	200	24,2	20,7	26,1	389	263
	Соус томатный с овощами	50	0,6	3,7	2,4	45	420
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб ржаной	50	4	0,8	20	103	574
<b>ИТОГО:</b>	<b>36,2%</b>	<b>760</b>	<b>31,5</b>	<b>32,51</b>	<b>75,7</b>	<b>723</b>	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,3	3,7	6	76	470
	Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125	582
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>ИТОГО:</b>	<b>13,3%</b>	<b>280</b>	<b>6,9</b>	<b>7</b>	<b>38,1</b>	<b>245</b>	
УЖИН	Котлета или биточки рыбные	70	9	1,1	7	74	307
	Картофельное пюре	200	5,4	8	11,6	140	377
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70	573
<b>ИТОГО:</b>	<b>23,8%</b>	<b>500</b>	<b>16,9</b>	<b>9,44</b>	<b>42,7</b>	<b>322</b>	
<b>ИТОГО за день 10:</b>		<b>2102</b>	<b>69,74</b>	<b>64,45</b>	<b>217,07</b>	<b>1730</b>	
<b>ИТОГО за весь период:</b>			<b>736,69</b>	<b>700,069</b>	<b>2346,34</b>	<b>18709</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>73</b>	<b>70</b>	<b>235</b>	<b>1871</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов за период (% от калорийности)</b>			<b>16%</b>	<b>34%</b>	<b>50%</b>		