

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: первая							
День: первый (понедельник)							
Завтрак:	Кондитерские изделия (печенье)	50	3.75	4.94	37.20	176.48	пром
	Каша " Дружба"	205	6.55	8.33	35.09	241.11	93 (к)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685 (Л)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
Итого за завтрак:		500	13.63	13.65	108.88	579.05	
Обед:	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.58	3.68	1.85	42.84	15 (Т)
	Суп -лапша домашняя	200	3.84	4.24	19.30	134.77	86 (Т)
	Котлеты с соусом	90/30	16.11	7.11	14.40	189.00	451 (л)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	8.07	6.32	33.87	221.78	198 (к)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		790	32.81	21.93	120.54	815.65	
Полдник:	Ватрушка с творогом	100	13.17	7.83	41.69	288.57	458 (Т)
	Кисломолочный продукт (ряженка или йогурт)	200	10.00	6.40	7.00	136.00	пром
Итого за полдник:		300	23.17	14.23	48.69	424.57	
Ужин:	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	пром
	Птица тушеная	140	17.16	4.74	4.10	127.17	301 (Т)
	Картофельное пюре	150	3.15	6.88	21.90	163.50	520 (Л)
	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	15.20	61.00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		615	25.5	12.36	74.84	512.89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			73.91	81.96	352.95	2332.16	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
День:второй (вторник)							
Завтрак:	Бутерброд с сыром	25/7/15.	5.72	8.33	17.10	165.68	3 (л)
	Омлет натуральный	110	9.69	18.68	1.61	214.92	340 (л)
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	258(к)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	пром
Итого за завтрак:		500	21.25	31.01	66.62	631.30	338
Обед:	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0.76	6.05	4.66	77.28	21 (К)
	Борщ украинский	200	2.50	5.90	16.00	132.00	113 (Л)
	Зразы рубленные с соусом	90/30	12.15	14.67	13.95	238.50	456 (Л)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45.00	206.00	196 (К)
	Кисель из плодов или ягод свежих (вит. С)	200	0.18	0.12	22.15	90.80	640 (Л)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		790	28.68	32.79	103.12	891.40	
Полдник:	Фрукты свежие (груши)	100	0.40	0.30	10.30	46.00	пром
	Коврижка на сметане	50	2.50	1.99	34.44	135.50	494 (Т)
	Какао с молоком	180	4.37	4.64	29.46	126.15	243 (К)
Итого за полдник:		330	7.3	6.9	74.2	307.7	
Ужин:	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	пром
	Плов из птицы	210	22.26	7.73	35.69	301.00	304 (Т)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		535	27.37	8.41	82.15	511.82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			84.57	79.14	326.09	2342.17	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		
День: третий (среда)							
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.06	1.56	35.88	19 (Т)
Завтрак:	Макароны , запеченные с сыром	200	9.56	8.58	39.24	272.00	207(Т)
	Чай с молоком	200	2.60	1.10	15.00	80.30	394 (т)
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	91.10	пром
Итого за завтрак:		500	15.37	13.08	75.86	479.28	
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	пром
	Суп картофельный с клецками	200	3.00	2.63	13.47	89.55	38 (к)
	Биточки рыбные запеченные	90	11.66	2.17	7.64	96.97	255 (Т)
	Рис, припущенный с томатом	150	3.95	5.30	40.64	225.80	203 (К)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит.С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		765	23.84	10.84	118.08	750.68	
Полдник:	Пирожки печенные из дрожжевого теста	100	6.20	3.22	48.21	245.33	454 (Т)
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	258(к)
Итого за полдник:		300	8.99	6.41	67.92	364.02	
Ужин:	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	пром
	Шницель натуральный рубленый с соусом	90/30	17.65	30.06	9.18	378.90	450 (Л)
	Картофельное пюре	150	3.15	6.88	21.90	163.50	520 (Л)
	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	15.20	61.00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		570	24.13	37.41	66.18	699.81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			72.33	77.53	328.04	2293.79	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
День:четвертый (четверг)							
Завтрак:	Кондитерские изделия (вафли)	50	1.95	16.33	31.25	271.00	пром.
	Каша манная молочная вязкая	200	6.53	7.03	38.78	244.92	97 (К)
	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	140.17	243 (К)
	Хлеб пшеничный	50	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
Итого за завтрак:		500	14.68	28.57	92.79	703.14	
Обед:	Овощи соленые (помидоры)	60	0.66	0.06	0.96	9.60	пром
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	1.95	13.71	83.80	82 (Т)
	Жаркое по -домашнему	300	26.70	14.70	32.40	375.00	436 (Л)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		825	34.08	17.33	101.12	707.42	
Полдник:	Булочка с корицей или маком	100	7.89	5.11	75.03	291.00	783 (Л)
	Чай с молоком	200	2.60	1.10	15.00	80.30	394 (т)
Итого за полдник:		300	10.49	6.21	90.03	371.30	
Ужин:	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.40	пром
	Гуляш из отварного мяса	90/80	21.85	46.89	5.61	267.75	277 (л)
	Макаронные изделия отварные	150	5.21	5.94	34.05	213.58	204 (Л)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		620	31.15	58.58	76.28	696.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			90.40	110.69	350.22	2478.20	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
День: пятый (пятница)							
Завтрак:	Бутерброд с сыром	25/7/15.	5.72	8.33	17.10	165.68	3 (л)
	Запеканка из творога с сгущенным молоком	130/30	22.80	15.70	22.30	321.10	237 (Т)
	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	15.20	61.00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Фрукты свежие (бананы)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	пром
Итого за завтрак:		527	30.47	24.60	74.43	638.83	
Обед:	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	пром
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.95	4.68	11.46	111.78	40 (к)
	Котлеты с соусом	90/30	16.11	7.11	14.40	189.00	451 (л)
	Картофельное пюре	150	3.15	6.88	21.90	163.50	520 (Л)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		780	26.26	19.35	103.31	799.94	
Полдник:	Фрукты свежие (груши)	100	0.40	0.30	10.30	46.00	пром
	Кондитерские изделия (печенье)	40	3.00	3.92	29.76	141.20	пром
	Кофейный напиток с молоком	180	2.51	2.87	17.74	106.82	258(к)
Итого за полдник:		320	5.91	7.09	57.80	294.02	
Ужин:	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1.79	2.29	4.19	44.50	208 (К)
	Птица тушеная	140	17.16	4.74	4.10	127.17	301 (Т)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45.00	206.00	196 (К)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685 (Л)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		615	32.31	13.08	98.25	580.09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			78.02	66.22	333.79	2312.88	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Неделя: вторая (понедельник)							
День:шестой							
Завтрак:	Кондитерские изделия (пряник)	60	3.54	2.82	37.20	219.60	пром
	Каша " Дружба"	205	6.55	8.33	35.09	241.11	93 (к)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	пром
Итого за завтрак:		505	13.09	11.49	98.75	610.41	
Обед:	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.40	пром
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.48	17.84	133.60	139 (л)
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90	11.4	15.17	11.68	228.82	307 (Т)
	Макаронные изделия отварные	150	5.21	5.94	34.05	213.58	204 (Л)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		765	27.28	31.55	119.24	886.42	
Полдник:	Ватрушка с творогом	100	13.17	7.83	41.69	288.57	458 (Т)
	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	140.17	243 (К)
Итого за полдник:		300	18.02	12.87	74.42	428.74	
Ужин:	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3.06	1.56	35.88	19 (Т)
	Биточки с соусом	90/30	16.11	7.11	14.40	189.00	451 (л)
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8.07	6.32	33.87	221.78	198 (к)
	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	15.20	61.00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		570	27.54	16.9	83.43	595.67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			75.60	75.77	375.84	2521.24	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
День:седьмой (вторник)							
Завтрак:							
	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1.79	2.29	4.19	44.50	208 (К)
	Омлет натуральный	110	9.69	18.68	1.61	214.92	340 (л)
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	258(к)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	пром
Итого за завтрак:		510	17.32	24.97	53.71	413.12	
Обед:							
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	пром
	Суп рисовый с мясом	200	1.44	2.16	11.00	72.80	63 (Т)
	Голубцы ленивые	100	7.06	4.52	10.13	114.57	151 (Л)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	8.07	6.32	33.87	221.78	198 (к)
	Кисель из плодов или ягод свежих (вит. С)	200	0.18	0.12	22.15	90.80	640 (Л)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		775	21.59	13.8	91.01	845.56	
Полдник:							
	Фрукты свежие (груши)	100	0.40	0.30	10.30	46.00	пром
	Коврижка на сметане	50	2.50	1.99	34.44	135.50	494 (Т)
	Кисломолочный продукт (ряженка или йогурт)	200	10.00	6.40	7.00	136.00	пром
Итого за полдник:		350	12.90	8.69	51.74	317.50	
Ужин:							
	Овощи соленые (помидоры)	60	0.66	0.06	0.96	9.60	пром
	Тефтели с соусом	90/50	12.58	14.09	16.45	243.00	287 (Т)
	Картофельное пюре	150	3.15	6.88	21.90	163.50	520 (Л)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		590	19.34	21.44	71.31	559.71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			71.15	68.90	267.77	2135.89	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
День:восьмой (среда)							
Завтрак:	Сырники из творога	150/30	28.03	19.00	17.10	351.00	231 (Т)
	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	140.17	243 (К)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Фрукты свежие (бананы)	100	0.40	0.40	9.80	44.00	пром
Итого за завтрак:		500	34.63	24.61	69.66	582.22	
Обед:	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0.58	3.68	1.85	42.84	15 (Т)
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.84	4.08	11.62	94.60	63 (Т)
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	9.52	8.03	7.51	160.29	154 (к)
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.57	6.42	39.14	241.16	199 (к)
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.74	87.78	398 (Т)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		795	24.55	23.11	92.22	861.73	
Полдник:	Пирожки печенные из дрожжевого теста	100	6.20	3.22	48.21	245.33	454 (Т)
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	258(к)
Итого за полдник:		300	8.99	6.41	67.92	364.02	
Ужин:	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	пром
	Плов из птицы	210	22.26	7.73	35.69	301.00	304 (Т)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		510	25.87	8.26	69.97	459.01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			80.14	72.60	299.77	2266.98	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
День:девятый (четверг)							
Завтрак:	Кондитерские изделия (печенье)	50	3.75	4.94	37.20	208.50	пром
	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7.94	8.21	35.13	246.17	95 (к)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
	Кисломолочный продукт (ряженка или йогурт)	200	10.00	6.40	7.00	136.00	пром
Итого за завтрак:		500	24.72	19.93	102.32	696.53	
Обед:	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.48	0.06	1.50	8.40	пром
	Суп -лапша домашняя	200	3.84	4.24	19.30	134.77	86 (Т)
	Птица тушеная	140	17.16	4.74	4.10	127.17	301 (Т)
	Картофельное пюре	150	3.15	6.88	21.90	163.50	520 (Л)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		815	29.20	16.54	90.85	672.86	
Полдник:	Булочка с корицей или маком	100	7.89	5.11	75.03	291.00	783 (Л)
	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	140.17	243 (К)
Итого за полдник:		300	12.74	10.15	107.76	431.17	
Ужин:	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	14.40	пром
	Биточки с соусом	90/30	16.11	7.11	14.40	189.00	451 (л)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	8.07	6.32	33.87	221.78	198 (к)
	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	15.20	61.00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		570	29.37	14.17	97.11	633	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			74.05	70.54	398.04	2433.56	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
День: десятый (пятница)							
Завтрак:	Бутерброд с сыром	25/7/15.	5.72	8.33	17.10	165.68	3 (л)
	Каша манная молочная вязкая	210	6.85	7.38	40.72	257.17	97 (К)
	Чай с сахаром	200	0.30	0.00	13.60	55.60	685 (л)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
Итого за завтрак:		502	15.90	16.09	94.41	584.31	
Обед:	Кукуруза консервированная	60	1.73	3.70	4.82	59.58	12 (Т)
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.95	4.68	11.46	111.78	40 (К)
	Шницель натуральный рубленый	90	13.65	30.06	9.18	378.90	450 (Л)
	Рис, припущенный с томатом	150	3.95	5.30	40.64	225.80	203 (К)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.21	0.00	22.69	92.20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	45	3.03	0.38	22.99	105.86	пром
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за обед:		780	29.85	44.36	92.15	1015.08	
Полдник:	Фрукты свежие (груши)	100	0.40	0.30	10.30	46.00	пром
	Кондитерские изделия (пряник)	40	2.36	1.88	40.00	146.40	пром
	Кофейный напиток с молоком	180	2.51	2.87	17.74	106.82	258(к)
Итого за полдник:		320	5.27	5.05	68.04	299.22	
Ужин:	Овощи соленые (помидоры)	60	0.66	0.06	0.96	9.60	пром
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90	11.4	15.17	11.68	228.82	307 (Т)
	Макаронные изделия отварные	150	5.21	5.94	34.05	213.58	204 (Л)
	Чай с лимоном	200	0.20	0.00	15.20	61.00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	пром
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.24	8.37	40.96	пром
Итого за ужин:		540	20.12	21.58	70.29	601.01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			71.14	87.08	324.89	2499.62	
Итого в среднем за 10 дней:			77.13	79.04	335.74	2361.65	

Литература:1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:Дели плюс, 2012

3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2001г

Суммарный расчет содержания основных пищевых веществ в меню для детей 7-11 лет в весенний период

завтрак	Б	Ж	У	(ккал)	% от сут. Отребности
за 10 дней в целом	201.06	208.00	837.43	5918.19	
в среднем за 10 дней	20.106	20.8	83.743	591.819	100.7351489
обед	Б	Ж	У	(ккал)	
за 10 дней в целом	278.14	231.60	1031.64	8246.74	
в среднем за 10 дней	27.814	23.16	103.164	824.674	100.2643161
полдник	Б	Ж	У	(ккал)	
за 10 дней в целом	113.75	84.04	708.52	3602.21	
в среднем за 10 дней	11.375	8.404	70.852	360.221	102.1903546
ужин	Б	Ж	У	(ккал)	
за 10 дней в целом	262.7	212.19	789.81	5849.35	
в среднем за 10 дней	26.27	21.219	78.981	584.935	99.56340426
в среднем за 10 дней	77.13	79.04	335.74	2361.65	100.4957021