УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦСЭ

Т.Н.Иванова

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях**

**Курганинский район**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет Сезон: зимне-весенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг  . ценность, ккал | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ***Неделя 1***  ***День 1*** |  |  |  | | |  |  |
| ***завтрак*** | Консервы овощные закусочные порциями  (икра кабачковая) | 100 | 2,0 | 9,0 | 9,0 | 121,26 | 502 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 424 |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 3,40 | 5,00 | 19,00 | 135,00 | 6882 |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 2,58 | 1,75 | 18,60 | 100,80 | 3961 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |  |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 411 |
| ***итого за завтрак*** | | **445** | **14,64** | **24,14** | **56,69** | **500,71** |  |
| ***2 завтрак*** | кефир | 160 | 4,64 | 4,0 | 6,72 | 81,17 | 4011 |
| ***итого за 2 завтрак*** | | **160** | **4,64** | **4,0** | **6,72** | **81,17** |  |
| ***обед*** | Суп картофельный с рисом | 200 | 6,87 | 6,72 | 11,46 | 133,8 | 871 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Биточек из говядины рубленый | 70 | 10,9 | 8,2 | | 11,24 |  | 162,2 | 2821 |
| Капуста тушеная | 150 | 3,11 | 4,86 | | 14,15 |  | 112,65 | 3361 |
| Компот из свежих плодов (яблок) | 180 | 0,14 | 0,14 | | 21,49 |  | 87,84 | 3721 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | | 13,80 |  | 66,00 |  |
| ***итого за обед*** | | **630** | **26,97** | **23,64** | | **76,97** |  | **599,96** |  |
| ***полдник*** | Каша рисовая на молоке | 100 | 3,88 | 5,0 | | 21,76 |  | 148,0 | 173 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | | 9,99 |  | 40,00 | 3921 |
| Сдоба обыкновенная (плюшка) | 70 | 5,29 | 3,43 | | 33,81 |  | 205,55 | 11035 |
| ***итого за полдник*** | | **350** | **12,35** | **11,23** | | **69,14** |  | **445,95** |  |
| ***Итого за день*** | | **1585** | ***58,6*** | ***63,01*** | | ***209,52*** |  | ***1627,79*** |  |
| ***Неделя 1***  ***День 2*** |  | | |  | | |  | | |
| ***завтрак*** | Суп молочный с крупой гречневой | 180 | 4,33 |  | 4,57 | 15,14 | 119,16 | | 941 |
| Кондитерские изделия | 75 | 4,96 |  | 5,25 | 45,20 | 134,94 | |  |
| Чай с сахаром | 180 | 0,06 |  | 0,02 | 9,99 | 40,00 | | 3921 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 |  | 0,16 | 9,72 | 47,60 | |  |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 |  | 3,63 | 0,07 | 33,05 | | 411 |
| ***итого за завтрак*** | | **460** | **10,91** |  | **13,63** | **80,12** | **374,75** | |  |
| ***2 завтрак*** | Фрукты свежие (по сезону) | 70 | 0,38 |  | 0,38 | 9,59 | 40,06 | | 3681 |
| ***итого за 2 завтрак*** | | **70** | 0,38 |  | 0,38 | 9,59 | 40,06 | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***обед*** | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | 200 | 2,19 | 4,76 | 10,94 | 95,4 | 591 |
| Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе | 80/80 | 13,04 | 13,13 | 11,95 | 218,66 | 2881 |
| Пюре картофельное | 110 | 2,25 | 3,52 | 14,99 | 100,65 | 3211 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,99 | 101,70 | 3761 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,80 | 66,00 |  |
| ***итого за обед*** | | **680** | **19,35** | **21,73** | **76,67** | **582,41** |  |
| ***полдник*** | Лапшевик с творогом | 100 | 7,7 | 7,63 | 20,3 | 180,0 | 423 |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,50 | 4,90 | 9,10 | 102,00 | 4001 |
| ***итого за полдник*** | | **280** | **13,20** | **12,53** | **29,40** | **282,00** |  |
| ***Итого за день*** | | **1490** | ***43,74*** | ***48,17*** | ***193,05*** | ***1269,96*** |  |
| ***Неделя 1***  ***День 3*** |  | | | | | | |
| **завтрак** | **Салат из белокочанной капусты** | **40** | 0,56 | 2,03 | 3,61 | 34,96 | **20** |
| **Омлет с сыром** | **120** | 10,27 | 27,16 | 7,43 | 267,33 | **2161** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **2,81** | **2,40** | **12,76** | **84,00** | **3951** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,72** | **47,60** |  |
| ***итого за завтрак*** | | **360** | **15,44** | **32,77** | **35,32** | **451,37** |  |
| **2 завтрак** | **кефир** | **160** | **4,64** | **4,0** | **6,72** | **81,17** | **4011** |
| ***итого за 2 завтрак*** | | **160** | **4,64** | **4,0** | **6,72** | **81,17** |  |
| ***обед*** | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | **200** | 2,14 | 2,26 | 13,71 | 83,8 | **821** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Суфле из печени** | **70** | 9,25 | 14,2 | 1,2 | 181,59 | **2971** |
| **Каша пшеничная вязкая** | **100** | 3,00 | 3,34 | 13,68 | 97,0 | **3141** |
| **Сок натуральный фруктовый промышленного производства** | **180** | **0,90** | **0,00** | **21,06** | **84,60** |  |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **1,47** | **0,30** | **13,80** | **66,00** |  |
| ***итого за обед*** | | **580** | **16,16** | **19,43** | **60,71** | **493,59** |  |
| ***полдник*** | **Фрикадельки рыбные в томатном соусе** | **50/50** | **7,31** | **2,48** | **6,33** | **79,34** | **517** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40,00** | **3921** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,72** | **47,60** |  |
| ***итого за полдник*** | | **300** | **8,89** | **2,66** | **26,04** | **166,94** |  |
| ***Итого за день*** | | **1400** | ***45,13*** | ***58,86*** | ***128,79*** | ***1193,07*** |  |
| ***Неделя 1***  ***День 4*** |  | | | | | | |
| **завтрак** | **Каша манная** | **180** | **6,84** | **5,11** | **35,03** | **213,60** | **1751** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40,00** | **3921** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,72** | **47,60** |  |
| **Масло сливочное**  **(порциями)** | **5** | **0,04** | **3,63** | **0,07** | **33,05** | **411** |
| **итого за завтрак** | | **385** | **8,46** | **8,92** | **54,81** | **334,25** |  |
| **2 завтрак** | **Фрукты свежие (по сезону)** | **70** | 0,38 | 0,38 | 9,59 | 40,06 | **3681** |
| **итого за 2 завтрак** | | **70** | 0,38 | 0,38 | 9,59 | 40,06 |  |
| **обед** | **Суп рисовый с** | **200/18** | 5,99 | 4,88 | 15,14 | 121,63 | **2042** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **говядиной и томатной пастой (харчо)** |  |  |  |  |  |  |
| **Рагу из птицы** | **70/100** | **13,7** | **15,73** | **19,73** | **277,16** | **642** |
| **Кисель из плодов свежих** | **180** | **0,13** | **0,06** | **24,55** | **99,18** | **3781** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,72** | **47,60** |  |
| **итого за обед** | | **588** | ***21,34*** | ***20,83*** | ***69,14*** | ***545,57*** |  |
|  | **Запеканка из творога со сметаной** | **100/7,5** | **19,09** | **13,00** | **19,75** | **271,9** | **2371** |
| **Молоко кипяченое** | **180** | **5,50** | **4,90** | **9,10** | **102,00** | **4001** |
| ***итого за полдник*** | | **287,5** | **24,59** | **17,9** | **28,85** | **373,9** |  |
| ***Итого за день*** | | **1330,5** | ***54,67*** | ***47,93*** | ***159,66*** | ***1284,52*** |  |
| ***Неделя 1***  ***День 5*** |  | | | | | | |
| **Завтрак** | **Икра свекольная** | **60** | **1,41** | **2,76** | **7,40** | **60,06** | **54** |
| **Тефтели рыбные тушеные с соусом сметанным** | **60/15** | 7,17 | 3,09 | 9,16 | 96,12 | **261** **/3541** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40,00** | **3921** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,72** | **47,60** |  |
| **итого за завтрак** | | **335** | ***10,7*** | ***6,03*** | ***36,27*** | ***243,78*** |  |
| **2 завтрак** | **кефир** | **160** | **4,64** | **4,0** | **6,72** | **81,17** | **4011** |
| **итого за 2 завтрак** | | **160** | **4,64** | **4,0** | **6,72** | **81,17** |  |
| **обед** | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **200** | 1,39 | 3,91 | 6,79 | 67,8 | **671** |
| **Котлеты рубленые,**  **запеченные с соусом молочным** | **70** | **10,87** | **8,25** | **11,25** | **162,17** | **2811** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пюре из гороха** | **110** | **11,22** | **3,40** | **21,29** | **169,13** | **410** |
| **Сок натуральный фруктовый промышленного производства** | **180** | **0,90** | **0,00** | **21,06** | **84,60** |  |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **1,47** | **0,30** | **13,80** | **66,00** |  |
| **итого за обед** | | **590** | ***25,85*** | ***15,86*** | ***74,19*** | ***549,7*** |  |
| ***Полдник*** | **Вареники ленивые** | **80/5** | **11,86** | **8,68** | **12,25** | **174,4** | **230** |
| **Какао с молоком** | **180** | **3,78** | **3,26** | **15,55** | **106,80** | **3971** |
| **Фрукты свежие (по сезону)** | **50** | **0,28** | **0,28** | **6,86** | **30,8** | **3681** |
| ***итого за полдник*** | | **315** | ***15,92*** | ***12,22*** | ***34,66*** | ***312,00*** |  |
| ***Итого за день*** | | **1400** | ***57,11*** | ***38,11*** | ***151,84*** | ***1186,65*** |  |
| ***Неделя 2*** ***День 6*** |  | | | | | | |
| ***Завтрак*** | **Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)** | **100** | 2,0 | 9,0 | 9,0 | 121,26 | **502** |
| **Яйцо вареное** | **40** | **5,10** | **4,60** | **0,30** | **63,00** | **242** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40,00** | **3921** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,72** | **47,60** |  |
| **Масло сливочное**  **(порциями)** | **5** | **0,04** | **3,63** | **0,07** | **33,05** | **411** |
| **итого за завтрак** | | **345** | **8,72** | **17,41** | **29,08** | **304,91** |  |
| ***2 завтрак*** | **Фрукты свежие (по сезону)** | **70** | 0,38 | 0,38 | 9,59 | 40,06 | **3681** |
| **итого за 2 завтрак** | | **70** | 0,38 | 0,38 | 9,59 | 40,06 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Обед*** | **Суп картофельный** | **200** | 5,3 | 4,5 | 13,31 | 114,77 | **771** |
| **Запеканка картофельная с мясом** | **150** | **11,28** | **12,67** | **17,73** | **229,92** | **626** |
| **Кофейный напиток с молоком сгущенным** | **180** | **2,58** | **1,75** | **18,60** | **100,80** | **3961** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **1,47** | **0,30** | **13,80** | **66,00** |  |
| **итого за обед** | | **560** | **17,2** | **16,98** | **63,44** | **477,72** |  |
| ***Полдник*** | **Салат из белокочанной капусты** | **60** | **0,84** | **3,05** | **5,42** | **52,44** | **20** |
| **Биточки рыбные запеченные** | **70** | **9,36** | **3,29** | **6,99** | **94,50** | **2551** |
| **Компот из сушеных фруктов** | **180** | **0,40** | **0,02** | **25,00** | **101,70** | **3761** |
| **Хлеб пшеничный** | **15** | **1,14** | **0,12** | **7,29** | **35,70** |  |
| ***итого за полдник*** | | **325** | **11,58** | **3,55** | **41,56** | **245,7** |  |
| ***Итого за день*** | | **1300** | ***37,78*** | ***38,22*** | ***140,94*** | ***1059,13*** |  |
| ***Неделя 2*** ***День 7*** |  | | | | | | |
| ***Завтрак*** | **Суп молочный с крупой (пшеном)** | **180** | **5,22** | **4,93** | **16,72** | **132,12** | **941** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40,00** | **3921** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,72** | **47,60** |  |
| **Масло сливочное**  **(порциями)** | **5** | **0,04** | **3,63** | **0,07** | **33,05** | **411** |
| **итого за завтрак** | | **385** | **6,84** | **8,74** | **36,5** | **252,77** |  |
| ***2 завтрак*** | **кефир** | **160** | **4,64** | **4,0** | **6,72** | **81,17** | **4011** |
| **итого за 2 завтрак** | | **160** | **4,64** | **4,0** | **6,72** | **81,17** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Обед*** | **Суп картофельный с бобовыми, с мясом** | **200/8** | 7,9 | 7,02 | 13,05 | 157,57 | **811** |
| **Плов из птицы** | **70/100** | **11,32** | **14,66** | **18,03** | **237,21** | **646** |
| **Сок натуральный фруктовый промышленного производства** | **180** | **0,90** | **0,00** | **21,06** | **84,60** |  |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **1,47** | **0,30** | **13,80** | **66,00** |  |
| **итого за обед** | | **588** | ***21,59*** | ***21,98*** | ***65,94*** | ***545,38*** |  |
| ***Полдник*** | **Пудинг из творога с рисом** | **140** | **13,59** | **14,85** | **34,92** | **325,70** | **2361** |
| **Кофейный напиток с молоком** | **180** | **2,81** | **2,40** | **12,76** | **84,00** | **3951** |
| ***итого за полдник*** | | **320** | **16,4** | **17,25** | **47,68** | **409,7** |  |
| ***Итого за день*** | | **1453** | ***49,47*** | ***51,97*** | ***156,84*** | ***1289,02*** |  |
| ***Неделя 2***  ***День 8*** |  | | | | | | |
| ***Завтрак*** | **Омлет натуральный** | **100** | **9,88** | **17,11** | **1,71** | **206,85** | **2151** |
| **Какао с молоком** | **180** | **3,78** | **3,26** | **15,55** | **106,80** | **3971** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,72** | **47,60** |  |
| **Масло сливочное**  **(порциями)** | **5** | **0,04** | **3,63** | **0,07** | **33,05** | **411** |
| **итого за завтрак** | | **305** | ***15,22*** | ***24,16*** | ***27,05*** | ***394,3*** |  |
| ***2 завтрак*** | **кефир** | **160** | **4,64** | **4,0** | **6,72** | **81,17** | **4011** |
| **итого за 2 завтрак** | | **160** | **4,64** | **4,0** | **6,72** | **81,17** |  |
| ***Обед*** | **Борщ с капустой и картофелем, со сметаной** | **200/5** | 1,6 | 5,03 | 10,36 | 93,34 | **571** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тефтели мясные с соусом сметанным с луком** | **80/80** | **11,83** | **13,11** | **15,61** | **227,99** | **286/3 561** |
| **Пюре картофельное** | **110** | **2,25** | **3,52** | **14,99** | **100,65** | **3211** |
| **Кисель из плодов свежих** | **180** | 0,2 | 0,011 | 31,7 | 127,9 | **3781** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **1,47** | **0,30** | **13,80** | **66,00** |  |
| **итого за обед** | | **685** | **17,28** | **22,01** | **79,31** | **587,16** |  |
| ***Полдник*** | **Салат из свеклы** | **60** | **0,86** | **3,66** | **5,01** | **56,34** | **33** |
| **Шницель рыбный натуральный** | **70** | **10,48** | **3,13** | **6,81** | **96,83** | **2581** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40,00** | **3921** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,72** | **47,60** |  |
| ***итого за полдник*** | | **340** | **12,92** | **6,97** | **31,53** | **240,77** |  |
| ***Итого за день*** | | **1490** | ***50,06*** | ***57,14*** | ***144,61*** | ***1303,4*** |  |
| ***Неделя 2***  ***День 9*** |  | | | | | | |
| ***Завтрак*** | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **200** | **5,75** | **5,21** | **18,84** | **145,20** | **931** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40,00** | **3921** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,72** | **47,60** |  |
| **Сыр (порциями)** | **5** | **1,16** | **1,48** | **0,00** | **18,00** | **421** |
| **Масло сливочное**  **(порциями)** | **5** | **0,04** | **3,63** | **0,07** | **33,05** | **411** |
| **итого за завтрак** | | **685** | **17,28** | **22,01** | **79,31** | **587,16** |  |
| ***2 завтрак*** | **Сок фруктовый промышленного** | **150** | 0,75 | 0,00 | 17,55 | 70,49 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **производства** |  |  |  |  |  |  |
| **Кондитерские изделия** | **75** | **4,96** | **5,25** | **45,20** | **134,94** |  |
| **итого за 2 завтрак** | | **200** | **5,86** | **5,25** | **66,26** | **219,53** |  |
| ***Обед*** | **Суп картофельный с гречневой крупой** | **200** | 1,74 | 2,28 | 11,43 | 73,2 | **801** |
| **Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом** | **160/30** | 15,44 | 10,74 | 22,85 | 249,94 | **298/3 551** |
| **Компот из свежих плодов (яблок)** | **180** | **0,14** | **0,14** | **21,49** | **87,84** | **3721** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **1,47** | **0,30** | **13,80** | **66,00** |  |
| **итого за обед** | | **600** | **25,29** | **17,98** | **79,19** | **582,2** |  |
| ***Полдник*** | **Молоко кипяченое** | **180** | **5,50** | **4,90** | **9,10** | **102,00** | **4001** |
| **Пирожок печеный с яблоками** | **60** | **1,94** | **1,62** | **14,94** | **109,44** | **239** |
| ***итого за полдник*** | | **240** | ***7,44*** | ***6,52*** | ***24,04*** | ***211,44*** |  |
| ***Итого за день*** | | **1725** | ***55,87*** | ***51,76*** | ***248,8*** | ***1600,33*** |  |
| ***Неделя 2*** ***День 10*** |  | | | | | | |
| **Завтрак** | **Суп молочный с крупой (манной)** | **180** | **4,68** | **4,57** | **14,78** | **118,98** | **941** |
| **Какао с молоком** | **180** | **3,78** | **3,26** | **15,55** | **106,80** | **3971** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,72** | **47,60** |  |
| **Масло сливочное**  **(порциями)** | **5** | **0,04** | **3,63** | **0,07** | **33,05** | **411** |
| **итого за завтрак** | | **385** | ***10,02*** | ***11,62*** | ***40,12*** | ***306,43*** |  |
| ***2 завтрак*** | **кефир** | **160** | **4,64** | **4,0** | **6,72** | **81,17** | **4011** |
| **итого за 2 завтрак** | | **160** | **4,64** | **4,0** | **6,72** | **81,17** |  |
| ***Обед*** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **200/25** | **5,64** | **4,18** | **13,44** | **125,00** | **831** |
| **Жаркое по домашнему** | **170** | **10,15** | **6,46** | **15,84** | **174,42** | **590** |
| **Компот из смеси сухофруктов** | **180** | **0,40** | **0,02** | **25,00** | **101,70** | **3761** |
| **Хлеб ржаной** | **30** | **1,47** | **0,30** | **13,80** | **66,00** |  |
| **итого за обед** | | **605** | ***17,66*** | ***10,96*** | ***68,08*** | ***467,12*** |  |
| ***Полдник*** | **Салат из белокочанной капусты** | **60** | **0,84** | **3,05** | **5,42** | **52,44** | **20** |
| **Котлета рыбная запеченная** | **70** | **9,35** | **3,29** | **6,98** | **94,5** | **255** |
| **Чай с сахаром** | **180** | **0,06** | **0,02** | **9,99** | **40,00** | **3921** |
| **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,52** | **0,16** | **9,72** | **47,60** |  |
| ***итого за полдник*** | | **330** | ***11,77*** | ***6,52*** | ***32,11*** | ***234,54*** |  |
| ***Итого за день*** | | **1480** | ***44,09*** | ***33,1*** | ***147,03*** | ***1089,26*** |  |

Примечание:согласно п.8.1.6 **САНПИН 2.3/2.4.3590-20** В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

***Инженер – технолог МАУ ЦСЭ Г.Е. Абдумелова*** ***СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ***

**СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День |  | Пищевые вещества | |  |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
| 1 | ***58,6*** | ***63,01*** | ***209,52*** | ***1627,79*** |
| 2 | ***43,74*** | ***48,17*** | ***193,05*** | ***1269,96*** |
| 3 | ***45,13*** | ***58,86*** | ***128,79*** | ***1193,07*** |
| 4 | ***54,67*** | ***47,93*** | ***159,66*** | ***1284,52*** |
| 5 | ***57,11*** | ***38,11*** | ***151,84*** | ***1186,65*** |
| 6 | ***37,78*** | ***38,22*** | ***140,94*** | ***1059,13*** |
| 7 | ***49,47*** | ***51,97*** | ***156,84*** | ***1289,02*** |
| 8 | ***50,06*** | ***57,14*** | ***144,61*** | ***1303,4*** |
| 9 | ***55,87*** | ***51,76*** | ***248,8*** | ***1600,33*** |
| 10 | ***44,09*** | ***33,1*** | ***147,03*** | ***1089,26*** |
| ***СРЕДНЕЕ*** | ***49,652*** | ***48,827*** | ***168,108*** | ***1290,31*** |