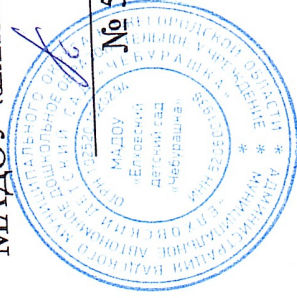


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Елховский детский сад «Чебурашка»

УТВЕРЖДАЮ
МАДОУ «Елховский детский сад
«Чебурашка»
В.Д.Кошелева
№ 53 от 05.09.2022г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
МАДОУ «ЕЛХОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «ЧЕБУРАШКА» с 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

С.ЕЛХОВКА

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшeнная молочная	200	7,56	8,94	26,22	215,1	21
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	45	2,97	5,07	24,43	110,9	1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	14	3,25	4,13	0,00	50,4	70
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	1,18	4,68	28,62	116	54
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			14,96	22,82	79,27	492,4	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1,50	0,50	21,00	95	
ОБЕД							
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,82	3,13	5,14	52,59	6
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	5,10	4,50	19,28	219,1	17
ОБЕД	Капуста тушеная	140	2,77	5,84	13,29	118,17	30
ОБЕД	Рыба, запеченная в омлете	80	11,13	5,74	2,66	119,83	40
ОБЕД	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,00	0,00	14,24	55,36	59
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	17	1,50	0,58	10,28	52,4	68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			23,96	20,27	78,25	687,05	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная (плюшка)	100	7,73	6,72	70,48	391,76	50
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	72
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			12,95	11,22	77,68	481,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ВСЕ ПЕРИОД:			53,37	54,81	256,20	1756,21	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			53,37	54,81	256,20	1756,21	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			12,16	28,17	58,26	1756,21	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшённая молочная	200	7,56	8,94	26,22	215,1	21
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	45	2,97	5,07	24,43	110,9	1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	14	3,25	4,13	0,00	50,4	70
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	1,18	4,68	28,62	116	54
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			14,96	22,82	79,27	492,4	
ЗАВТРАК	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1,50	0,50	21,00	95	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,82	3,13	5,14	52,59	6
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	5,10	4,50	19,28	219,1	17
ОБЕД	Капуста тушеная	140	2,77	5,84	13,29	118,17	30
ОБЕД	Рыба, запеченная в омлете	80	11,13	5,74	2,66	119,83	40
ОБЕД	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,00	0,00	14,24	55,36	59
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	17	1,50	0,58	10,28	52,4	68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			23,96	20,27	78,25	687,05	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная (плюшка)	100	7,73	6,72	70,48	391,76	50
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90	72
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			12,95	11,22	77,68	481,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,37	54,81	256,20	1756,21	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			53,37	54,81	256,20	1756,21	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			53,37	54,81	256,20	1756,21	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			12,16	28,17	58,26	1756,21	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	26,73	19,24	36,27	444,6	26
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	45	2,97	5,07	24,43	110,9	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,90	3,78	33,64	124	55
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Печенье	30	1,95	3,39	23,91	124,2	64
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	9
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками со сметаной	200	8,26	3,36	16,92	221,48	18
ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,82	4,54	39,84	240	35
ОБЕД	Печень по-строгановски	90	11,04	8,05	7,85	193,54	37
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,68	0,14	20,16	81,64	57
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,49	10,28	52,4	68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ПОЛДНИК	Котлеты из овощей	100	2,84	6,48	10,80	193,91	46
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	1,89	4,72	9,07	102,06	56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	72,45	59,95	271,93	1941,28	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1610	72,45	59,95	271,93	1941,28	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности							
			14,94	27,86	55,94	1941,28	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	6,52	11,94	2,35	184,7	25
ЗАВТРАК	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	2,48	30,43	199,81	4
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	45	2,97	5,07	24,43	110,9	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	1,18	4,68	28,62	116	54
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие (груша)	70	0,28	0,21	7,21	32,2	63
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ОБЕД	Салат из блочочанной капусты	60	0,93	2,45	5,41	48,25	3
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200	4,58	5,26	16,14	129,26	13
ОБЕД	Плов из птицы	210	23,60	25,16	95,95	483,23	43
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	58
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,4	68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	730	41,00	34,09	165,02	880,34	
ПОЛДНИК	Кисель из повидла, джема, варенья	100	7,24	7,73	30,30	292,58	27
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	0,00	0,00	14,24	55,36	59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		300	7,24	7,73	44,54	347,94	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1620	53,96	66,20	325,72	1920,44	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1620	53,96	66,20	325,72	1920,44	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности							
			11,24	31,11	67,80	1920,44	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	200	7,10	8,70	24,92	207,32	22
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	45	2,97	5,07	24,43	110,9	1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	14	3,25	4,13	0,00	50,4	70
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	3,08	2,50	12,82	86,1	53
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			16,40	20,40	62,17	454,72	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	114	0,46	0,46	11,17	50,16	75
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0,46		11,17	50,16	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы) / Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	8
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	200	2,34	5,26	12,58	228,34	11
ОБЕД	Пюре картофельное	150	1,82	4,34	37,12	141,27	41
ОБЕД	Рыба соленая (порциями)	80	14,00	14,00	0,00	115,2	42
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,68	0,14	20,16	81,64	57
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,4	68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			23,46	25,00	95,00	698,85	
ПОЛДНИК	Пряники	50	1,45	1,40	38,85	167,9	65
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	2,30	6,72	9,86	126	73
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			3,75	8,12	48,71	293,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,07	53,84	217,05	1495,63	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			44,07	53,84	217,05	1495,63	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			44,07	53,84	217,05	1495,63	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			11,79	32,52	57,94	1495,63	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,22	18,24	146,9	24
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	45	2,97	5,07	24,43	110,9	1
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,34	31,5	48
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	1,18	4,68	28,62	116	54
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		465	12,43	17,27	71,63	405,3	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Вафли	30	0,66	0,84	24,33	132,63	66
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		145	1,23	0,84	47,45	181,18	
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,85	3,53	6,22	56,34	2
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	6,86	7,26	13,08	193,8	19
ОБЕД	Голубцы ленивые	200	19,90	18,70	25,60	380,1	31
ОБЕД	Соус сметанный	30	0,44	1,50	1,80	22,23	45
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	58
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,6	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,4	68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		750	32,35	32,21	94,22	880,07	
ПОЛДНИК	Блинчики	100	2,28	3,32	36,12	270,83	52
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	9,36	37,08	74
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		300	2,46	3,32	45,48	307,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1660	48,47	53,64	258,78	1774,46	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1660	48,47	53,64	258,78	1774,46	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1660	48,47	53,64	258,78	1774,46	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности							
			10,92	27,28	58,25	1774,46	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеничная молочная	200	7,56	8,94	26,22	215,1	21
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	45	2,97	5,07	24,43	110,9	1
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	14	3,25	4,13	0,00	50,4	70
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	1,08	4,82	28,72	102	53
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		459	14,86	22,96	79,37	478,4	
ЗАВТРАК	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	62
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		100	1,50	0,50	21,00	95	
ОБЕД							
	Салат из икры кабачковой консервированной	60	1,02	2,99	9,48	26,97	5
ОБЕД	Борщ с мясом со сметаной	200	14,06	8,96	13,08	190,06	14
ОБЕД	Рагу из овощей	140	3,19	8,22	18,31	161,15	32
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	10,04	9,24	12,56	183	38
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,68	0,14	20,16	81,64	57
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,4	68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		740	33,13	30,61	97,23	764,82	
ПОЛДНИК							
	Ватрушки	100	10,01	8,07	45,90	310,8	49
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	180	1,89	4,72	9,07	102,06	56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
		280	11,90	12,79	54,97	412,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1579	61,39	66,86	252,57	1751,08	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1579	61,39	66,86	252,57	1751,08	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1579	61,39	66,86	252,57	1751,08	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности							
			14,03	34,47	57,60	1751,08	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	6,52	1,194	2,35	184,7	25
ЗАВТРАК	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	2,48	30,43	199,81	4
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	45	2,97	5,07	24,43	110,9	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,90	3,78	33,64	124	55
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	30,8	61
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы) / Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	8
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбой со сметаной	200	20,10	15,76	27,78	529,36	12
ОБЕД	Запеканка картофельная с печеню или мясом	200	9,28	5,34	58,90	318,96	33
ОБЕД	Соус сметанный	30	0,44	1,50	1,80	22,23	45
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	58
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,4	68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ПОЛДНИК	Морковь, тушенная с яблоками	750	34,60	23,88	137,50	1098,55	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	100	1,25	2,63	20,46	171,61	47
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша жидкая геркулесовая молочная	200	7,74	9,86	24,40	218,16	23
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	45	2,97	5,07	24,43	110,9	1
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,34	31,5	48
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	1,18	4,68	28,62	116	54
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			14,43	21,91	77,79	476,56	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	115	0,57	0,00	23,12	48,55	60
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие (груша)	70	0,28	0,21	7,21	32,2	63
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0,85	0,21	30,33	80,75	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,81	2,50	4,61	55,46	7
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	200	9,72	9,60	16,66	212,4	16
ОБЕД	Капуста белокочанная или цветная, запеченная в соусе	140	6,10	8,37	9,83	211,12	34
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	8,75	4,26	7,82	117,92	39
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,68	0,14	20,16	81,64	57
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,4	68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			30,20	25,93	91,46	800,54	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	120	16,76	14,54	18,18	399,84	28
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	1,89	4,72	9,07	102,06	56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			18,65	19,26	27,25	501,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,13	67,31	218,09	1859,75	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			64,13	67,31	218,09	1859,75	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			64,13	67,31	218,09	1859,75	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	200	7,10	8,70	24,92	207,32	22
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	45	2,97	5,07	24,43	110,9	1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	1,90	3,78	33,64	124	55
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	445	11,97	17,55	82,99	442,22	60
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие (яблоко)	115	0,57	0,00	23,12	48,55	61
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	185	0,85	0,28	6,86	30,8	3
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	60	0,93	2,45	29,98	79,35	15
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	200	3,98	5,40	15,08	123,98	36
ОБЕД	Птица тушенная	150	1,03	3,39	26,56	158,77	44
ОБЕД	Кисель из повидла, джема, варенья	80	17,31	18,29	1,99	241,64	59
ОБЕД	Хлеб ржаной	200	0,00	0,00	14,24	55,36	67
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6	68
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ПОЛДНИК	Печенье	750	27,39	30,59	86,92	750	69
ПОЛДНИК	Кефир	50	3,25	5,65	39,85	207	71
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности							
			12,49	33,79	62,70	1578,57	