 УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Теремок»

.…………..Орлова Г.Г.

Приказ № 69 -а от 01.03.2024 г

**Основное десятидневное меню для организации питания детей 1-3 лет, МБДОУ «Теремок» пгт Славянка**

**(весенне-летний период)**

Составлено в соответствии с СанПин

2.3/2.4.3590-20

На основе “Сборника рецептур блюд и

кулинарных Изделий для питания детей

в дошкольных организациях.

Сборника технологических

нормативов” (Под ред. М. Н .Могильного,

В. Н. Тутельяна- М. ДеЛи Плюс 2011-548.)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная рисовая | 150 | 3,2 | 3,15 | 21,2 | 126,7 | 109 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,76 | 5,6 | 11,1 | 102,4 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,61 | 2,88 | 12,68 | 87,76 | 415 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 360 | 7,57 | 11,63 | 44,98 | 316,86 |  |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Банан | 130 | 1,95 | 0,65 | 27,3 | 124,8 | 386 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 130 | 1,95 | 0,65 | 27,3 | 124,8 |  |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови | 40 | 0,5 | 0,3 | 4,8 | 21,4 | 42 |
| Борщ со свежей капустой | 180 | 1,55 | 4,41 | 10,98 | 90 | 62 |
| Макароны отварные | 120 | 4,5 | 0,5 | 28,12 | 126,3 | 216 |
| Печень по-Строгановски | 65 | 17,4 | 11,3 | 3,1 | 208,9 | 256 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 5,22 | пп |
| Напиток из вишни свежей | 180 | 0,32 | 0,08 | 24,2 | 100,6 | 390 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 615 | 26,25 | 16,95 | 81,22 | 552,42 |  |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Суп овощной с курицей | 180 | 16,91 | 12,98 | 28,72 | 306,47 | 249 |
| хлеб | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 5,22 | пп |
| Чай с сахаром | 180 | 0,045 | 0,009 | 8,3 | 33,8 | 411 |
| Итого: | 390 | 17,555 | 14,469 | 39,01 | 363,74 |  |
| Итого за день: | 1495 | 53,325 | 43,699 | 192,51 | 1357,82 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак | | | | | | |
| каша молочная манная | 150 | 3,38 | 3,04 | 22,9 | 132,7 | 101 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,76 | 5,6 | 11,1 | 102,4 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,61 | 2,88 | 12,68 | 87,76 | 414 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 360 | 7,75 | 11,52 | 46,68 | 322,86 |  |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Напиток из ягод | 180 | 0,32 | 0,08 | 24,2 | 100,6 | 393 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 180 | 0,32 | 0,08 | 24,2 | 100,6 |  |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы | 40 | 0,5 | 2,4 | 3,46 | 37,5 | 34 |
| Суп картофельный с горохом | 180 | 4,94 | 3,78 | 11,74 | 97,2 | 87 |
| Плов с мясом | 180 | 17,39 | 14,57 | 30,59 | 323,1 | 312 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 5,22 | пп |
| Компот из сухих фруктов (яблоко) | 180 | 0,27 | 0,9 | 18,09 | 72,9 | 394 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 610 | 25,08 | 22,01 | 73,9 | 535,92 |  |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Булочка домашняя | 80 | 6,01 | 10,4 | 48,27 | 310,69 | 452 |
| Молоко | 200 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 419 |
| Итого: | 280 | 11,49 | 15,28 | 57,34 | 412,69 |  |
| Итого за день: | 1161,49 | 44,64 | 48,89 | 202,12 | 1372,07 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3день** | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная | 150 | 3,38 | 3,04 | 22,9 | 132,7 | 101 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,76 | 5,6 | 11,1 | 102,4 | 1 |
| Сыр | 15 | 3,48 | 4,42 | 0 | 54,6 | 7 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,09 | 0,018 | 9,18 | 35,27 | 412 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 375 | 8,71 | 13,078 | 43,18 | 324,97 |  |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Снежок | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 420 |
| Итого: | 180 | 7,47 | 5,37 | 9,12 | 174 |  |
| Обед | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 40 | 0,64 | 4 | 1,2 | 43,4 | 17 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180 | 4,77 | 3,7 | 11,07 | 100 | 80 |
| Рыба тушеная с овощами | 60 | 7,66 | 2,88 | 1,65 | 55,5 | 260 |
| Картофельное пюре | 120 | 2,6 | 4,2 | 16,3 | 121,4 | 339 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 5,22 | пп |
| Напиток из ягод | 180 | 0,32 | 0,08 | 24,2 | 100,6 | 393 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 610 | 17,97 | 15,22 | 64,44 | 426,12 |  |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Макароны отварные | 130 | 10,24 | 6,38 | 28,2 | 223,2 | 216 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 9,32 | 37,61 | 411 |
| Икра кабачковая | 30 | 0,58 | 2,58 | 3,58 | 40,5 | 53 |
| Итого: | 340 | 10,87 | 8,96 | 41,1 | 301,31 |  |
| Итого за день: | 1505 | 45,02 | 42,61 | 157,84 | 1226,4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак | | | | | | |
| Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 213 |
| Икра кабачковая | 50 | 0,58 | 2,58 | 3,58 | 40,5 | 53 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,76 | 5,6 | 11,1 | 102,4 | 1 |
| Чай с молоком | 180 | 3,17 | 5,2 | 13,46 | 98,6 | 413 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 300 | 10,59 | 17,98 | 28,42 | 304,5 |  |
| Второй завтрак | | | | | | |
| йогурт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 97,2 | 420 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 97,2 |  |
| Обед | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Суп рыбный с крупой | 180 | 4,35 | 2,55 | 8,77 | 85,68 | 90 |
| Тефтели из говядины | 60 | 9,3 | 8,1 | 3,6 | 126,6 | 105 |
| Капуста тушеная | 120 | 2,4 | 5,8 | 11,3 | 90 | 354 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 5,22 | пп |
| Кисель из свежих ягод | 180 | 0,32 | 0,08 | 24,2 | 100,6 | 393 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 570 | 18,35 | 16,89 | 57,89 | 408,1 |  |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Суп молочный с крупой ячневой | 180 | 4,33 | 5,72 | 51,19 | 274,8 | 190 |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 1,92 | 78,6 | пп |
| Чай с сахаром | 180 | 0,045 | 0,009 | 8,3 | 33,8 | 411 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 390 | 6,625 | 6,599 | 61,41 | 387,2 |  |
| Итого за день: | 1440 | 40,785 | 45,969 | 155,28 | 1197 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшенная | 150 | 4,25 | 3,96 | 24,4 | 150 | 182 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,76 | 5,6 | 11,1 | 102,4 | 1 |
| Чай с молоком | 180 | 3,17 | 5,2 | 13,46 | 98,6 | 413 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 360 | 9,18 | 14,76 | 48,96 | 351 |  |
| Второй завтрак | | | | | | |
| яблоко | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 | 386 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 61,1 |  |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови | 40 | 0,5 | 0,3 | 4,8 | 21,4 | 42 |
| Суп картофельный с вермишелью | 180 | 1,2 | 3,51 | 6,57 | 61,2 | 73 |
| Рис отварной | 120 | 2,8 | 4,05 | 29,6 | 166,4 | 332 |
| Суфле из печени | 60 | 9,8 | 4,44 | 3,84 | 87,66 | 104 |
| Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,3 | 2,4 | 22,35 | 366 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 5,22 | пп |
| Компот из сухих фруктов ( яблок) | 180 | 0,27 | 0,9 | 18,09 | 72,9 | 394 |
| Итого: | 640 | 16,9 | 14,86 | 75,32 | 437,13 |  |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Запеканка творожная с морковью | 150 | 26,5 | 20,2 | 19,59 | 347,8 | 252 |
| Соус сметанный сладкий | 30 | 0,51 | 2,47 | 2,5 | 31,27 | 385 |
| Чай сладкий | 180 | 0,045 | 0,009 | 8,3 | 33,8 | 411 |
| Итого: | 360 | 27,055 | 22,679 | 30,39 | 412,87 |  |
| Итого за день: | 1490 | 53,655 | 52,819 | 167,41 | 1262,1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6день** | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
|  | | | | | | |
| Каша пшеничная вязкая молочная | 150 | 3,38 | 3,04 | 22,9 | 132,7 | 101 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,76 | 5,6 | 11,1 | 102,4 | 1 |
| Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,89 | 15,02 | 111,5 | 416 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 360 | 8,92 | 12,53 | 49,02 | 346,6 |  |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Напиток из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 16,2 | 87,3 | 124 |
| Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | пп |
| Итого: | 210 | 2,39 | 3,08 | 38,52 | 212,4 |  |
| Обед | | | | | | |
| Огурец свежий | 40 | 0,32 | 0,04 | 1,04 | 5,6 | 13 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 3,87 | 3,78 | 11,74 | 97,2 | 87 |
| Котлета рыбная | 60 | 7,9 | 4,8 | 3,12 | 87,7 | 271 |
| Рис отварной | 120 | 2,8 | 4,05 | 29,6 | 166,4 | 332 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 5,22 | пп |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 17,07 | 84,62 | 417 |
| Итого: | 610 | 17,48 | 13,28 | 72,59 | 446,74 |  |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Вареники с картофелем | 130 | 5,3 | 1,37 | 42,94 | 194,63 | 426 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,045 | 0,009 | 8,3 | 33,8 | 411 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 310 | 6,565 | 9,849 | 46,14 | 310,3 |  |
| Итого за день: | 1490 | 35,355 | 38,739 | 206,27 | 1316,04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный рисовый | 150 | 3,38 | 3,04 | 22,9 | 132,7 | 101 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,76 | 5,6 | 11,1 | 102,4 | 1 |
| Сыр | 15 | 3,48 | 4,42 | 0 | 54,6 | 7 |
| Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,89 | 15,02 | 111,5 | 416 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 375 | 12,4 | 16,95 | 49,02 | 401,2 |  |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,158 | 18,18 | 82,8 | 418 |
| Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | пп |
| Итого: | 210 | 3,15 | 3,098 | 40,5 | 207,9 |  |
| Обед | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 40 | 0,34 | 2,04 | 1,04 | 23,9 | 20 |
| Суп картофельный с овощами | 180 | 7,74 | 7,56 | 12,89 | 150,3 | 95 |
| Макароны отварные | 120 | 4,5 | 0,5 | 28,12 | 126,3 | 216 |
| Котлета мясная | 60 | 9,44 | 9,09 | 9,9 | 156,1 | 299 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 5,22 | пп |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 17,07 | 84,62 | 417 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 610 | 24,61 | 19,8 | 79,04 | 546,44 |  |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Винегрет | 150 | 2,9 | 6,8 | 16,12 | 138,6 | 45 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пп |
| Чай с сахаром | 180 | 0,045 | 0,009 | 8,3 | 33,8 | 411 |
| Итого: | 360 | 5,225 | 7,049 | 39,18 | 242,9 |  |
| Итого за день: | 1555 | 45,385 | 46,897 | 207,74 | 1398,44 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша из крупы ячневой | 150 | 3,38 | 3,04 | 22,9 | 132,7 | 101 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,76 | 5,6 | 11,1 | 102,4 | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,61 | 2,88 | 12,68 | 87,76 | 415 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 360 | 7,75 | 11,52 | 46,68 | 322,86 |  |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 16,2 | 87,3 | 124 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 180 | 0,14 | 0,14 | 16,2 | 87,3 |  |
| Обед | | | | | | |
| Салат из зеленого горошка консервированного | 40 | 1,08 | 2,07 | 2,5 | 33,4 | 10 |
| Рассольник на мясном бульоне | 180 | 5,4 | 3,6 | 7,83 | 74,88 | 80 |
| Бефстроганов из отварного мяса | 60 | 6 | 5,5 | 1,8 | 81,8 | 294 |
| Каша гречневая | 120 | 6,45 | 3,71 | 29,2 | 175,05 | 179 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 5,22 | пп |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 17,07 | 84,62 | 417 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 610 | 21,52 | 15,49 | 68,42 | 454,97 |  |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Омлет натуральный запеченный | 100 | 9,28 | 18,03 | 1,86 | 193 | 215 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пп |
| Молоко | 200 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 419 |
| Итого: | 330 | 17,04 | 23,15 | 25,69 | 365,5 |  |
| Итого за день: | 1480 | 46,45 | 50,3 | 156,99 | 1230,63 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9день** | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с крупой гречневой | 150 | 3,38 | 3,04 | 22,9 | 132,7 | 101 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,76 | 5,6 | 11,1 | 102,4 | 1 |
| Сыр | 15 | 3,48 | 4,42 | 0 | 54,6 | 7 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,09 | 0,018 | 9,18 | 35,27 | 412 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 375 | 8,71 | 13,078 | 43,18 | 324,97 |  |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,158 | 18,18 | 82,8 | 418 |
| Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | пп |
| Итого: | 210 | 3,15 | 3,098 | 40,5 | 207,9 |  |
| Обед | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Суп крестьянский | 180 | 1,62 | 5,49 | 11,09 | 101,1 | 86 |
| Ленивые голубцы с мясом | 150 | 20,35 | 15,5 | 14,08 | 273,7 | 315 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 5,22 | пп |
| Компот из сухих фруктов ( яблок) | 180 | 0,27 | 0,9 | 18,09 | 72,9 | 394 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 540 | 24,22 | 22,25 | 53,28 | 452,92 |  |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 100 | 7,8 | 6,12 | 53,86 | 302 | 456 |
| Молоко | 200 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 419 |
| Итого: | 300 | 13,28 | 11 | 62,93 | 404 |  |
| Итого за день: | 1425 | 49,36 | 49,426 | 199,89 | 1389,79 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность , ккал | № рецептуры |
| Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г |
| Завтрак | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,27 | 3,9 | 14,1 | 108,6 | 100 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,76 | 5,6 | 11,1 | 102,4 | 1 |
| Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,89 | 15,02 | 111,5 | 416 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 360 | 9,81 | 13,39 | 40,22 | 322,5 |  |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,158 | 18,18 | 82,8 | 418 |
| Печенье | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | пп |
| Итого: | 210 | 3,15 | 3,098 | 40,5 | 207,9 |  |
| Обед | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 40 | 0,64 | 4 | 1,2 | 43,4 | 17 |
| Свекольник | 180 | 1,57 | 3,19 | 8,71 | 69,47 | 64 |
| Жаркое по-домашнему | 180 | 22,5 | 6,1 | 17,95 | 216,81 | 292 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 5,22 | пп |
| Компот из сухих фруктов ( яблок) | 180 | 0,27 | 0,9 | 18,09 | 72,9 | 394 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | 610 | 26,96 | 14,55 | 55,97 | 407,8 |  |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Плов из риса с курагой | 180 | 4,6 | 1,87 | 44,44 | 212,8 | 437 |
| чай | 200 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 419 |
| Итого: | 285 | 10,08 | 6,75 | 53,51 | 314,8 |  |
|  | 1465 | 50 | 37,788 | 190,2 | 1253 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Масса порций** | **Белки,г** | **Жиры, г** | **Углеводы,г** | **Ккал** |
| **Итого за 10 дней** | 14546,49 | 463,39 | 454,584 | 1831,65 | 12958,98 |
| **Среднее за сутки** | 1454,649 | 46,339 | 45,4584 | 183,165 | 1295,898 |
| **Нормы** |  | **35** | **39,9** | **172** | **1190** |