

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №33»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

413111 г. Энгельс ул. Одесская, д.№60, ИНН 6449019417, КПП 644901001

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №33»

 И.И. Батталова

Приказ от "11" 01 2023 г

№ 25



**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
с 3-х до 7 лет**

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
I НЕДЕЛЯ								
День 1								
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204,00	1,95	99
	Кофейный напиток с молоком	200	3,63	4,74	18,15	135,55	0,52	143
	сл. масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	итого за завтрак:	425	11,70	16,12	55,37	416,81	2,47	
2 Завтрак	Сок фруктовый:	150	0,65	0,30	17,39	73,95	0,04	18
	итого за 2 завтрак:	150	0,65	0,30	17,39	73,95	0,04	18
Обед	Закуска из припущенной моркови с зелёным горошком	30	0,44	0,53	1,90	14,30	1,80	21
	Уха Волжская	200	12,60	12,72	24,38	256,28	17,52	28
	Макароны отварные с соусом красным	150/20	6,98	5,10	38,29	224,19	0,49	335
	суфле из печени	70	13,88	14,66	16,23	113,23	82,95	308
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	20	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	3
	итого за обед:	710	37,83	33,68	124,32	786,76	102,76	
Полдник	кисломолочный напиток	200	10,00	3,00	17,00	135,50	1,20	69
	Вафли	50	5,00	1,50	13,20	30,60	0,60	85
	итого за полдник:	250	15,00	4,50	30,20	166,10	1,80	
Ужин	Пудинг творожный запеченный	200	25,30	34,60	37,00	405,00	0,80	117
	Кисельная подлива	50	0,00	0,00	25,00	83,30	0,00	57
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	9,60	39,00	0,00	140
	итого за ужин:	450	25,30	34,60	71,60	527,30	107,70	

Итого за первый день:	1985	55,1	55,9	227,3	1970,9	112,0	
-----------------------	------	------	------	-------	--------	-------	--

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								93
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,87	5,64	24,04	170,99	0,55	145
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,20	108,30	0,90	7
	сыр	20	4,64	35,20		72,80	0,14	6
	сл. масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		5
	Хлеб пшеничный	20	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	
	итого за завтрак:	445	14,5	47,7	58,3	464,6	1,6	418
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,65	0,00	17,39	73,95	0,04	
	итого за 2 завтрак:	150	0,65	0,00	17,39	73,95	0,04	21
Обед	Капуста припущенная	50	0,76	1,50	2,95	30,10	0,00	23
	Рассольник Ленинградский на кур.бул.со сметаной	200	4,70	7,70	16,08	163,00	5,36	98
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	27,70	16,50	31,60	223,25	38,70	241
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	1
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	23
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,00	177,36	13,20	
	итого за обед:	700	37,09	26,37	94,15	692,97	57,26	255
Полдник	Молоко кипячёное	200	5,40	5,90	7,30	100,70	0,43	463
	Кух с посыпкой	50	3,69	3,20	22,16	132,90	0,25	
	итого за полдник:	250	9,1	9,1	29,5	233,6	0,7	362
Ужин	Рагу овощное	200	14,20	3,00	16,00	99,40	35,00	260
	Чай с лимоном	200	0,01	0,01	10,00	49,00	1,00	3
	Хлеб ржаной	20	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	1
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	
	итого за ужин:	450	18,7	3,7	54,5	294,3	36,0	
Итого за второй день:		1995	80,1	87,0	253,8	1759,5	95,1	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								91
Завтрак	Каша пшениная молочная сладкая с маслом	200	5,30	6,46	25,14	184,90	0,56	262
	Чай с молоком	200	1,80	1,90	11,00	70,30	0,42	6
	сл. масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		1
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	итого за завтрак:	425	8,5	12,2	45,2	332,5	1,0	418
2 завтрак	Фрукты	100	0,43	0,40	11,59	49,30	0,02	
	итого за 2 завтрак:	100	0,43	0,40	11,59	49,30	0,0	
	итого за 2 завтрак:	30	0,49	3,03	2,88	40,75	3,29	140
Обед	салат из свеклы	200/5	3,70	5,30	13,20	117,95	10,81	56
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	120	3,63	3,33	26,22	153,42	2,80	206
	Каша гречневая рассыпчатая	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	161
	Биточек из говядины	20	0,20	0,84	1,10	12,70	0,25	111
	Соус томатный	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Компот из сухофруктов	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	3
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,68	25,08	132,50	0,00	
	итого за обед:	715	23,4	21,5	104,2	695,7	18,0	
	итого за обед:	200	0,40	0,10	21,10	87,10	0,13	122
Полдник	Кисель	50	3,75	5,90	37,10	208,50	0,47	26
	Печенье	250	4,2	6,0	58,2	295,6	0,6	
	итого за полдник:	200	16,76	12,97	73,21	476,64	0,00	251
Ужин	Запеканка творожная	50	1,60	0,58	16,10	79,60	0,40	57
	Соус молочный сладкий	200	0,00	0,00	9,60	39,00	0,00	140
	Чай сладкий	450	18,4	13,6	98,9	595,2	0,4	
	итого за ужин:	1940	55,0	50,3	240,5	1943,1	20,0	
Итого за третий день:								

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	5,38	7,42	21,60	180,00	0,54	93
	Кофейный напиток с молоком	200	3,63	4,74	18,15	135,55	0,52	143
	сл. масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	сыр	20	4,64	35,20		72,80	0,14	7
	Хлеб пшеничный	20	3,57	5,53	13,78	44,26	1,06	5
	итого за завтрак:	445	17,27	56,51	53,60	465,50	2,26	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	4
	итого за 2 завтрак:	100	0,40	0,4	9,80	47,00	52,80	
	итого за 2 завтрак:							
Обед	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	200/5	2,80	4,30	9,60	90,85	7,00	27
	салат из соленых огурцов	30	0,26	1,03	0,82	13,68	1,70	21
	Плов с говядиной	200	11,50	8,60	28,18	243,00	1,30	52
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,68	25,08	132,50	0,00	3
	итого за обед:	705	20,09	14,88	92,20	579,29	10,00	
Полдник	Молоко кипячёное	200	5,40	5,90	7,30	107,00	0,43	255
	Ватрушка с творогом	50	2,80	1,29	29,80	143,30	0,04	5/12
	итого за полдник:	260	8,20	7,19	37,10	250,30	0,47	
Ужин	капуста тушеная	150	3,80	6,20	16,04	133,24	81,80	139
	Котлета рыбная	70	19,00	5,50	4,50	144,60	0,03	40
	Чай с лимоном	200	0,01	0,01	10,00	49,00	1,00	260
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	1
	итого за ужин:	450	24,88	11,96	44,08	393,23	82,83	

Итого за четвертый день:	1960	70,8	90,5	236,8	1837,2	148,4	
---------------------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	--

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	6,10	6,40	24,00	177,60	0,95	85
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,20	108,30	0,90	145
	сл.масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	30	3,57	5,53	13,78	122,69	0,00	5
	итого за завтрак:	435	12,19	18,43	57,05	441,59	1,85	
2 завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	4
	итого за 2 завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	
		30	0,49	3,03	2,88	40,75	3,29	1
Обед	салат из свеклы							
	Суп с клецками на мясокостном бульоне	200	5,04	2,30	14,40	103,40	4,20	27
		150	5,78	2,54	24,00	240,00	2,10	122
	Гороховое пюре	70	16,40	13,16	3,60	196,35	1,00	152
	тефтели из мяса говядины	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Компот из сухофруктов	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	3
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	3
	итого за обед:	700	31,64	21,70	88,40	759,26	10,59	
Полдник		200	0,24	0,10	18,33	100,00	15,00	256
	Напиток из шиповника	50	4,75	3,00	33,50	178,00	0,00	26
	Печенье	250	4,99	3,10	51,83	278,00	15,00	
	итого за полдник:	150	10,69	11,61	4,44	166,29	0,78	229
Ужин	Омлет запеченный с овощами	200	0,01	0,01	10,00	49,00	1,00	260
	Чай с сахаром	20	1,36	0,21	14,94	64,20	0,00	
	хлеб ржаной	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	1
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	1
	итого за ужин:	400	14,13	12,08	42,92	345,88	1,78	

Итого за пятый день:	1885	63,35	55,71	250,00	1754,50	82,02	
-----------------------------	------	-------	-------	--------	---------	-------	--

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
II НЕДЕЛЯ								
День 6								
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая с маслом	200	7,78	8,90	31,50	236,70	2,16	86
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,20	108,30	0,90	145
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0,00	2
	итого за завтрак:	435	12,39	16,00	62,48	438,13	3,06	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,65	0,00	17,39	73,95	0,04	418
	итого за 2 завтрак:	150	0,65	0,00	17,39	73,95	0,04	
	итого за 2 завтрак:	30	0,44	0,56	2,83	18,41	3,15	11
Обед	лук маринованный	30	0,44	0,56	2,83	18,41	3,15	11
	Суп картофельный на м/к бульоне	200	4,07	3,80	15,90	116,80	5,28	38
	Гуляш из мяса говядины	70	9,42	9,87	3,35	132,11	1,00	152
	Макаронные изделия отварные	150	4,90	2,30	36,90	192,70	0,00	194
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	1
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	3
	итого за обед:	690	23,45	17,28	107,02	660,91	9,43	
Полдник	Молоко кипячёное	200	5,40	5,90	7,30	100,70	0,43	255
	Булочка ванильная	50	4,21	2,98	30,39	155,00	0,00	422
	итого за полдник:	250	9,61	8,88	37,69	255,70	0,43	
	итого за полдник:	150	3,72	1,28	23,13	118,90	0,00	23
Ужин	Каша пшеничная рассыпчатая	70	15,71	13,51	1,07	189,00	10,20	162
	Печень говяжья по-строгановски	200	0,02	0,02	12,00	49,00	1,06	260
	Чай с сахаром	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,27	10,00	53,00	0,00	1
	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,27	10,00	53,00	0,00	1
	итого за ужин:	470	21,89	15,25	55,22	709,86	11,26	
Итого за шестой день:		1995	67,99	59,50	279,80	2138,55	24,22	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная сладкая с маслом сливочным	200	6,64	7,59	28,13	204,00	1,95	99
	Кофейный напиток с молоком	180	3,26	4,27	15,20	117,20	0,47	143
	сл.масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	сыр	20	4,64	35,20		72,80	0,14	7
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	1
	итого за завтрак:	425	16,66	50,93	56,94	493,39	2,56	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,43	0,00	11,59	49,30	0,02	18
	итого за 2 завтрак:	100	0,43	0,00	11,59	49,30	0,20	
Обед	Закуска из припущенной свеклы с горошком	30	2,86	6,70	16,70	113,58	10,80	35
	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	3,99	3,58	16,73	117,91	4,22	38
	Картофельное пюре	150	2,50	2,50	25,00	134,76	0,00	206
	Суфле из отварных кур	70	14,79	16,97	2,72	215,34	1,47	327
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	393
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	1
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	3
	итого за обед:	710	28,76	30,50	109,19	782,48	16,49	
Полдник	кисломолочный напиток	200	7,30	10,40	10,50	137,30	1,40	420
	Печенье	50	4,75	3,00	33,50	178,00		9
	итого за полдник:	250	12,05	13,40	44,00	315,30	1,40	
Ужин	Сырники розовые	200	26,80	38,50	20,17	548,70	0,37	247
	Кисельная подлива	50	0,00	0,00	25,00	83,30	0,00	57
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	9,60	39,00	0,00	140
	итого за ужин:	450	26,80	38,50	54,77	671,00	0,37	
Итого за седьмой день:		1935	63,20	60,50	276,49	2182,10	21,02	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,21	7,47	25,09	192,00	0,36	88
	Чай с молоком сладкий	200	1,80	1,90	11,00	70,30	0,42	262
	сл. Масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	30	3,57	5,53	13,78	122,69	0,00	5
	итого за завтрак:	435	11,63	18,52	49,94	417,99	0,78	
2 завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	4
	итого за 2 завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	
Обед	Закуска из припущенной моркови	30	0,44	0,53	1,90	14,30	1,80	21
	Суп с гречневой крупой на мясокостном бульоне	200	1,84	6,19	12,35	112,47	0,00	39
	Голубцы ленивые	200	15,20	15,60	18,40	242,00	69,70	377
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	15,40	75,00	0,00	3
	итого за обед:	680	21,21	22,99	76,57	543,03	71,50	
Полдник	кисель	200	0,37	0,10	21,10	87,10	0,12	122
	вафли	50	1,50	2,35	14,85	83,40	0,19	26
	итого за полдник:	250	1,87	2,45	35,95	170,50	0,31	
Ужин	Омлет запеченный с овощами	150	11,50	12,00	24,00	143,00	0,67	116
	Чай сладкий	200	0,02	0,02	12,00	49,00	1,06	260
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,20	0,00	3
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	3
	итого за ужин:	400	14,97	12,48	64,48	322,59	1,73	
Итого за восьмой день:		1865	50,08	56,84	236,74	1501,11	127,12	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Суп вермишелевый молочный сладкий с маслом сливочным	200	4,21	4,07	15,53	128,82	0,52	28
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,20	156,83	0,90	145
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	1
	сыр	20	4,64	35,20		72,80	0,14	7
	сл. масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	итого за завтрак:		435	8,85	10,82	48,34	461,90	1,42
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,43	0,00	11,59	49,30	0,02	18
	итого за 2 завтрак:	100	0,43	0,00	11,59	49,30	0,02	
	салат из соленых огурцов	30	0,26	1,03	0,82	13,68	6,80	21
Обед	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	200/10	3,38	5,20	11,03	156,76	7,97	34
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,63	3,33	26,22	153,42	2,80	206
	Гуляш из мяса говядины	70	16,40	12,30	3,60	196,35	1,00	152
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	1
	итого за обед:	680	27,01	21,35	82,91	685,80	11,77	
Полдник	Молоко кипячёное	200	5,40	5,90	7,30	126,00	0,43	255
	Вафли	50	1,40	1,65	38,60	71,10	0,00	25
	итого за полдник:	250	6,80	7,55	45,90	197,10	0,43	
Ужин	Овощное рагу	130	9,23	1,95	10,40	64,60	22,70	27
	фрикадельки рыбные	70	7,03	4,63	9,53	111,05	0,16	40
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	12,00	49,00	1,06	260
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,20	0,00	3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	1
	итого за ужин:	450	19,770	6,90	46,42	365,14	23,92	

Итого за девятый день:	1905	62,86	46,62	235,16	1783,19	37,56	
-------------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба" сладкая с маслом сливочным	200	4,70	6,56	24,29	175,00	0,52	84
	Кофейный напиток с молоком	200	3,26	4,27	15,20	117,20	0,47	143
	сл. масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	1
	итого за завтрак:	435	16,22	14,70	53,34	520,70	1,13	
2 завтрак	Фрукты	100	0,30	0,30	7,50	40,00	45,00	4
	итого за 2 завтрак:	100	0,30	0,30	7,50	40,00	45,00	
Обед	Закуска из припущенной моркови с яблоком	30	0,44	0,53	1,90	14,30	1,80	21
	Суп с гороховый на курином бульоне	200	6,80	8,80	22,20	152,00	3,70	36
	Картофель тушеный с курицей	200	14,60	9,80	29,60	271,00	9,50	204
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,68	25,08	132,50	0,00	3
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	1
	итого за обед:	670	28,06	20,16	111,82	691,19	15,00	
Полдник	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100,00	15,00	256
	ватрушка с повидлом	50	2,80	1,29	29,80	143,30	0,04	289
	итого за полдник:	250	3,04	1,39	48,13	243,30	15,04	
Ужин	Лапшевник с творогом	200	25,20	22,95	31,20	274,50	0,75	76
	Соус молочный сладкий	50	1,60	0,58	16,10	79,60	0,40	57
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	9,60	39,00	0,00	140
	итого за ужин:	450	26,80	23,53	56,90	393,10	1,15	
Итого за десятый день:		1915	70,79	60,100	258,00	1786,70	77,30	
Итого за весь период:		19380	568,47	618,8	2594,80	1970,90	227,07	
Среднее значение за период:		1938	56,85	61,9	259,5	197,1	22,7	

Среднее содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	%	13	31	58	11		
--	---	----	----	----	----	--	--