

УТВЕРЖДЕНО

Заведующая МКДОУ д/с «Сказка»

Плехова И.Л./

Приказ № 17 от «17» января 2022 год



Примерное десятидневное меню для детей,
посещающих МКДОУ детский сад «Сказка»
п. Заря Кировской области Опаринского района,
(с 10–ти часовым пребыванием)

(Составлено по карточке блюд и кулинарных изделий для пищеблоков ДОУ г.Киров, 2005года)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 Завтрак	Каша пшеничная	150/200	6.9/7.6	5.0/5.5	35.1/38.9	245.2/270.3	1,1/1,2	№ 99
	Батон	30/40	2.22/2.96	0.87/1.16	15.42/20.56	75/100		
	Масло сливочное	5/7	0.03/0.04	4.1/5.74	0.05/0.07	37.4/52.36		№ 31
	Чай с сахаром	150/200	0.3/0.2	-	15/20	43,5/58		№ 209
	Суммарный объем	365/447	9.45/10.8	9.97/12.4	65.57/79.53	401.1/480.66		
Завтрак 2	Сок или фрукты	100/100	-	-	3,0/3,0	12,0/12,0	0,9/0,9	/
Обед	Суп вермишелевый с курой	150/200	1,8/2,4	1,5/2,0	12,6/16,8	72,9/97,2	5,88/6,56	№ 54
	Мясные биточки	60/80	8,8/11,6	8,1/10,8	3,5/4,6	165,4/225,2		№ 138
	Гороховое пюре	120/150	2,5/3,3	3,3/3,8	9,5/12,3	86/119		№ 160
	Салат из св. капусты	40/60	0,7/1,0	2,1/3,2	4,3/6,4	39/58	5,44/8,0	№ 22
	Компот из сух-ктов	150/200	0,5/0,6	-	27/35	105/140	0,4/0,5	№ 196
	Хлеб-ржаной	30/60	1,41/2,82	0,21/0,42	14,94/29,9	64,2/128,4		
	Суммарный объем	530/730	15,7/21,72	15,21/20,22	62,34/105	532,5/767,8		
Уютное пный полдник	Котлета картофельная	180/250	4,0/4,9	8,9/10,9	33/40	256/308	0,5/0,6	№ 84
	Сметанный соус	20/30	0,6/1,4	4,2/10,1	1,5/3,8	47,1/118		№ 187
	Батон	20/30	1,48/2,22	0,58/0,87	10,28/15,42	50/75		
	Кисель из концентр	180/200	-	-	25/31	89/119		№ 201
	Суммарный объем	400/460	6,08/8,52	13,68/21,87	44,78/90,22	212,1/620		
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			31,23/41,04	38,86/54,49	175,69/277,75	1157,7/1880,46	13,41/16,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2 Завтрак	Каша пшеничная	150/200	6,9/7,6	5,0/5,5	35,1/38,9	245,2/270,3	1,1/1,2	№ 99
	Батон	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,42/20,56	75/100		
	Масло сливочное	5/7	0,03/0,04	4,1/5,74	0,05/0,07	37,4/52,36		№ 31
	сыр	10/12	2,34/2,8	3,0/3,6	-	37,1/44,52		№ 32
	Чай с лимоном	150/200	0,3/0,3	-	18,2/20,2	54/60	1,65/2,2	№ 210
	Суммарный объем	345/459	11,79/13,7	12,97/16,0	68,77/79,73	448,7/527,18	2,75/3,4	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100/100	-	-	3,0/3,0	12,0/12,0	0,9/0,9	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150/200	1,2/1,4	2,6/3,4	4,7/6,2	45,6/60,8	13,89/18,4	№ 49
	Жаркое по-домашнему	180/200	11,9/13,2	12/13,3	26/29	249/276,2	20,2/22,0	№ 129
	Салат из сол огурцов	40/60	1,0/1,3	2,1/2,6	0,6/0,7	27/33,4	6,1/9,16	№ 23
	Кисель из повидла	150/200	-	-	28,8/38,4	111/148	0,4/0,5	№ 205
	Хлеб ржаной	30/60	1,41/2,82	0,21/0,42	14,94/29,9	64,2/128,4		
	Суммарный объем	550/720	15,51/18,72	16,91/19,72	60,1/75,2	496,8/646,8	40,59/50,06	
Упложенный полдник	Винегрет овощной	120/150	1,2/1,5	6,48/8,1	14,4/18,0	142,8/178,5	6,0/7,2	№ 20
	Сдоба обыкновенная	60/70	4,0/4,8	2,6/3,1	27,1/32,5	149/178,8		№ 234
	Какао с молоком	180/200	3,5/4,6	3,5/4,6	24,3/27	144/160	0,78/0,87	№ 214
	Хлеб ржаной	40/60	1,41/2,82	0,21/0,42	14,94/29,9	64,2/128,4		
	Суммарный объем	400/480	10,1/13,72	12,79/16,22	80,74/107,4	500/645,7	6,78/8,07	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ			37,4/46,14	42,67/51,94	143,84/185,6	1457,75/1831,68	50,21/61,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 3 Завтрак	Каша манная	180/200	6,9/7,6	5,0/5,5	35,1/38,9	245,2/270,3	1,13/1,26	№ 99
	Батон	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,42/20,56	75/100		№ 31
	Масло сливочное	5/7	0,03/0,04	4,1/5,74	0,05/0,07	37,4/52,36		№ 212
	Кофе с молоком	150/200	-	-	-	-	-	
	Суммарный объем	365/447	9,45/10,8	9,97/12,4	65,57/79,53	401,1/480,66	1,13/1,26	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100/100	-	-	3,0/3,0	12,0/12,0	0,9/0,9	
Обед	Щи с мясом, со сметаной	150/200 5/10	1,2/1,5 0,14/0,28	1,6/2,2 1,0/2,0	6,1/8,1 0,16/0,32	57/76 10,3/21	10/13,2	№ 39
	Плов с курицей	150/200	21,1/24,3	12,9/15,3	24,7/28,4	281,7/375,9		№ 152
	Салат из свеклы с сыром	40/60	0,4/0,8	2,6/4,4	3/5,1	37,1/64	5/8,52	№ 5
	Компот из свежих яблок	150/200	0,1/0,2	-	18/18	68/69	0,4/0,5	№ 194
	Хлеб ржаной	30/60	1,41/2,82	0,21/0,42	14,94/29,9	64,2/128,4		
	Суммарный объем	525/730	24,35/29,9	18,31/24,32	66,9/89,82	582,5/734,3	15,4/22,22	
Уплотненный полдник	Рыба, тушеная в томате с овощами	120/160	12,6/16,8	6,4/8,5	6,7/9,0	135,0/180		№ 120
	Вермишель	100/150	4,1/6,15	2,8/4,2	21,6/32,4	142/261,6		№ 161
	Чай с молоком	180/200	1,2/1,6	1,2/1,6	13/17,4	65/87	1,19/1,33	№ 211
	Суммарный объем	400/510	17,9/24,55	10,4/14,3	41,3/58,8	342/528,6	5,28/7,01	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		51,7/62,25	38,68/51,02	176,77/231,15	1337,6/1755,56	22,71/31,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/Сад	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угле воды				
День 4 Завтрак	Омлет	60/105	5,6/8,1	9,2/13,4	1,1/1,5	109,0/158,5		№ 112	
	Батон	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,42/20,56	75/100			
	Масло сливочное	5/7	0,03/0,04	4,1/5,74	0,05/0,07	37,4/52,36		№ 31	
	Какао с молоком	180/200	4,1/4,6	4,1/4,6	24,3/27	144/160	0,78/0,87	№ 214	
	Суммарный объем	275/352	26,85/31,3	23,07/27,7	70,37/82,93	573,3/709,36			
Завтрак 2	Сок	100/100	-	-	3,0/3,0	12,0/12,0	0,9/0,9		
Обед	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	150/200 5/10	0,2/0,2 0,14/0,28	2,7/3,6 1,0/2,0	10,6/14 0,16/0,32	73,8/98,4 10,3/21	11,73/15,64	№ 46	
	Голубцы ленивые с томатным соусом	150/200	11,9/15,2	10,3/13,1	11,2/14,3	187,2/239,2	13,31/17,74	№ 141	
	Салат картофельный с сол.огурцом	40/60	0,9/1,4	2,2/3,3	5,9/8,8	46,0/68,9	4,98/6,64	№ 19	
	Компот из кураги	150/200	0,8/1	-	25/33	92/123	0,4/0,5	№ 199	
	Хлеб ржаной	30/60	1,41/2,82	0,21/0,42	14,94/29,9	64,2/128,4			
	Суммарный объем	525/730	15,35/20,9	16,41/22,42	67,8/100,32	473,5/678,9			
Уплотненный полдник	Блины с повидлом	180/20-200/20	5,2/5,8	8,3/11,0	64,9/79,2	424/504,3	0,69/1,36	№ 220	
	Яблоко	70/100	0,3/0,4	0,3/0,4	6,9/9,8	33/47	7,0/10,0	№ 209	
	Чай	180/200	0,18/0,2	-	18/20	52,2/58			
	Суммарный объем	430/520	5,68/6,4	8,6/11,4	101,2/109	509,2/609,3			
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			47,88/58,6	48,08/61,52	242,37/295,25	1568/2009,56	39,79/453,65		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле-воды			
День 5 Завтрак	Суп молочный овсяный	150/200	2,7/3,6	3,4/4,6	90,3/120,3	114,0/152,0	1,1/1,2	№ 61
	Батон	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,42/20,56	75/100		
	Сыр	15/25	3,5/5,9	4,6/7,7	-	57/95	0,1/0,17	№ 32
	молоко	150/200	4,4/5,9	5,1/6,8	7,4/9,9	92,3/123,0		№ 215
	Суммарный объем	345/465	12,82/18,36	13,97/20,26	113,12/150,76	338,3/470,0		
Завтрак 2	Сок или фрукты	100/100	-	-	3,0/3,0	12,0/12,0	0,9/0,9	
Обед	Суп рыбный	150/200	1,7/2,2	0,8/1,0	6,3/7,6	93/110	15,14/20,18	№ 47
	Мясная котлета	60/80	8,8/11,6	8,1/10,8	3,5/4,6	165,4/225,2		№ 138
	Картофельное пюре	100/130	2,1/2,7	4,5/5,8	15,4/20,0	112/145,6	17,33/22,57	№ 163
	Винегрет	40/60	0,4/0,6	2,0/3,3	47,4/71,4	42,4/53	2,27/3,4	№ 20
	Хлеб ржаной	30/60	1,41/2,82	0,21/0,42	14,94/30	64,2/128,4		
	Компот из сухофр.	150/200	0,1/0,2	-	18/18	68/69	0,4/0,5	№ 196
	Суммарный объем	530/730	14,51/20,12	15,61/21,32	105,54/147	545/731,2		
Уплотнен- ный полдник	Манные биточки	180/200	6,1/8,1	8,9/11,8	42,6/56,8	269,3/359	0,33/0,37	№ 104
	Кисель из концентрата	180/200	-	-	25/30,6	89/119		№ 201
	Суммарный объем	360/400	7,15/9,6	8,97/11,9	82,3/108,4	420,6/567		
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		34,48 /48,08	38,55/53,48	303,96/409,16	1315,3/1780,2	44,57/59,29	

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/Сад	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамин С	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Угле- воды			
День 6 Завтрак	Каша «Дружба»	150/200	7,5/10	6,1/8	31/41	235,5/309	0,14/0,14	№ 100
	Батон	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,42/20,56	75/100		
	Масло сливочное	5/7	0,03/0,04	4,1/5,74	0,05/0,07	37,4/52,36		№ 31
	чай	150/200	0,2/0,3	-	20/22	43,5/58	-	№ 209
	Суммарный объем	365/447	13,85/17,6	15,17/19,5	70,77/88,63	492/621,36		
Завтрак 2	Сок	100/100	-	-	3,0/3,0	12,0/12,0	0,9/0,9	
Обед	Суп фасолевый с мясом	150/200	3,6/4,8	2,9/3,8	13/17,4	92/123	9,24/12,19	№ 53
	Ежики в сметано-томатном соусе	90/120	8,6/11,5	7,7/10,2	7,6/10,1	177/230		№ 144
	Картофельное пюре	100/130	2,1/2,7	4,5/5,8	15,4/20	112/146	17,33/22,57	№ 163
	Салат из моркови и яблок	30/60	05/0,8	2,2/3,2	3,6/5,4	27,2/40,8		№ 29
	Хлеб ржаной	30/60	1,41/2,82	0,21/0,42	14,94/30	64,2/128,4		
	Компот из сухофруктов	150/200	0,5/0,6	-	26,6/35,4	105/140	0,4/0,5	№ 196
	Суммарный объем	550/770	16,71/23,22	17,51/23,42	81,14/118,3	577,4/808,2		
Уплотне нный полдник	Макаронны отварные с овощами	150/200	5,8/7,7	4,5/5,6	29/39,1	199/265	0,14/0,14	№ 111
	Груша	70/100	0,28/0,4	-	7,49/10,7	29,4/42	3,5/5,0	
	Напиток из плодов шиповника	180/200	-	-	17,8/19,8	73,8/82,0	0,78/0,87	№ 217
	Суммарный объем	400/500	6,08/8,1	4,5/5,6	54,29/69,6	302,2/389		
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ			36,64/48,92	37,18/48,52	209,2/279,53	1383,6/1830,56	21,52/29,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7 Завтрак	Каша рисовая	180/200	6,9/7,6	5,0/5,5	35,1/38,9	245,2/270,3	0,97/1,26	№ 99
	Батон сыр	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,42/20,56	75/100		
	чай	15/20	3,5/4,7	4,6/6,2	-	57,0/76,0		
		150/200	0,18/0,2	-	18/20	52,2/58		
	Суммарный объем	375/460	12,8/15,46	10,47/12,86	68,52/79,46	429,4/504,3	0,97/1,26	
Завтрак 2	сок	100/100	-	-	3,0/3,0	12,0/12,0	0,9/0,9	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	150/200	1,0/1,4	2,4/3,2	7,7/10,2	58,5/78	10,16/13,55	№ 34
	Куриная-котлета	5/10	0,14/0,28	1,0/2,0	0,16/0,32	10,3/21		
	Гречневая каша с маслом	60/80	10,6/14,1	6,1/8,2	9,7/13	140,4/187,2	0,88/1,18	
	Салат-из св капусты	100/150	5,0/5,7	4,5/5,2	25/29,7	187/192		
	Компот из св яблок и кураги	40/60	0,3/0,5	2,1/3,2	0,6/1,0	24/35	10,12/15,18	
	Хлеб ржаной	150/200	0,3/0,4	-	24,4/38,5	105/139	37,8/42	
	Суммарный объем	535/740	18,75/25,2	16,31/22,22	82,5/122,72	589,4/780,6	58,96/71,91	
Уплотненный полдник	Ватрушка домашняя с повидлом	45/75	2,8/4,7	1,3/2,2	29/48,4	138,6/231,0	0,09/0,1	№ 231
	Яйцо отварное	50/50	6,35/6,35	5,75/5,75	0,35/0,35	78,5/78,5		
	молоко	180/200	0,18/0,2	-	18/20	52,2/58		
	Яблоко	70/100	0,3/0,4	0,3/0,4	6,9/9,8	33/47	7/10	
	Суммарный объем	295/375	9,63/11,6	7,35/8,35	54,73/78,55	302,3/414,5	7,09/10,1	
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ			41,18/52,26	34,13/43,43	208,75/283,73	1333,1/1711,4	67,92/84,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8 Завтрак	Суп молочный вермишелевый	180/200	4,1/4,5	4,2/4,7	9,1/10,2	113,6/126,2	0,78/0,87	№ 99
	Батон	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,42/20,56	75/100	0,1/0,17	
	Повидло	12/15	-	-	7,32/9,15	29,28/36,6	-	
Завтрак 2	Кофейный напиток	150/200	0,18/0,2	-	18/20	52,2/58	-	№ 212
	Суммарный объем	372/455	6,5/7,66	5,07/5,86	31,84/59,91	270,08/320,8	0,88/1,04	
	Сок или фрукты	100/100	-	-	3,0/3,0	12/12	0,9/0,9	
Обед	Щи по-уральски со сметаной	150/200	1,1/1,4	2,6/3,4	4,7/6,2	45,6/60,8	13,64/18,18	№ 40
	Гуляш мясной	80/120	10,4/15,6	5,9/8,9	3,7/5,5	176,4/260,8	-	
	Рис отварной	100/150	3,0/3,5	3,2/3,7	32,2/40	186/233	-	
	Компот из кураги	150/200	0,8/1	-	25/33	92/123	0,4/0,5	
	Хлеб ржаной	30/60	1,41/2,82	0,21/0,42	14,94/30	64,2/128,4	3,58/5,47	
	Салат «зимний»	40/60	1,1/1,6	2,4/3,6	4,6/6,9	48,3/65,2	-	
	Суммарный объем	550/790	17,81/25,92	14,3/20,02	85,14/121,6	612,5/871,2	3,98/5,97	
Уютные подник	Рагу из овощей	180/200	3,0/3,3	8,3/8,3	18,0/20,0	196,9/209,0	0,33/0,37	№ 83
	Батон	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,42/20,56	75/100	-	
	Кисель	180/200	-	-	25/31	89/119	-	
	Суммарный объем	390/440	5,22/6,26	9,17/9,46	58,42/71,6	360,9/428,0	0,33/0,37	№ 201
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ						1255,48/1632	5,28/7,47	

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/Сал	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт ры
			Белки	Жиры	Угле- воды			
День 9 Завтрак	Каша кукурузная	180/200	6,9/7,6	5,0/5,5	35,1/38,9	245,2/270,3	1,1/1,2	№ 99
	Батон	30/40	2,22/2,96	0,87/1,16	15,42/20,56	75/100		
	Масло сливочное	5/7	0,03/0,04	4,1/5,74	0,05/0,07	37,4/52,36		№ 31
	Кофейный напиток	150/200	-	-	-	-		№ 212
	Суммарный объем	365/447	9,15/10,6	9,97/12,4	50,57/59,53	357,6/422,66	1,1/1,2	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100/100	-	-	3,0/3,0	12,0/12,0	0,9/0,9	
Обед	Суп овощной с мясом	150/200	1,2/1,4	2,3/2,8	5,9/7,0	52/63	13,89/18,4	№ 48
	Мясные-колбаски	60/80	8,8/11,6	8,1/10,8	3,5/4,6	165,4/225,2		№ 143
	Рожки отварные	100/130	4,1/5,3	2,2/3,2	21,6/28,1	142/185		№ 161
	Соус красный	30/75	0,7/1,7	0,9/2,2	2,3/5,7	19,5/49,0		№ 180
	Салат из моркови	40/60	0,6/0,8	2,1/3,2	4,5/6,8	27/52,4	15,1/22,33	№ 28
	Компот из св. яблок	150/200	0,1/0,2	-	18/18	68/69	0,4/0,5	№ 194
	Хлеб ржаной	30/60	1,41/2,82	0,21/0,42	14,94/30	64,2/128,4		
	Суммарный объем	530/730	16,91/23,82	15,81/22,62	70,74/100,2	538,1/772	29,39/41,23	
Уплотнен ный полдник	Запеканка рисовая с творогом	125/170	8,3/11,1	21,3/23,9	33,8/45,2	321,1/439,3	0,52/0,58	№ 101
	Сгущенное молоко (повидло)	40/50	3,4/4,53	3,4/4,53	2,24/28,0	132/165		
	чай	180/200	0,18/0,2	-	18/20	52,2/68		№ 209
	Суммарный объем	345/420	11,88/15,83	24,7/28,43	54,04/93,2	505,3/672,3	0,52/0,58	
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ			37,94/50,25	50,48/63,45	175,38/252,96	1413/1878,96	31,1/43,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/Сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10 Завтрак	Каша гречневая молоко	180/200	7,4/8,3	8,3/9,3	33/37	240/268		№ 95
		150/200	5,3/5,9	6,1/6,8	8,9/9,9	110,7/123	1,56/1,73	№ 215
	Суммарный объем	365/450	12,7/14,2	14,4/16,1	41,9/46,9	350,7/391	1,56/1,73	
Завтрак 2	Сок	100/100	-	-	3,0/3,0	12,0/12,0	0,9/0,9	
Обед	Суп гороховый с мясом с гречками Рыбная котлета Тушеная капуста Салат из св огурцов	150/200	3,6/4,8	2,9/3,8	13/17,4	92,1/122,8	9,14/12,19	№ 53
		60/80	8,9/11,8	4/6,1	10/13,4	120/60		№ 123
		100/130	2,4/3,1	3,4/5,9	10,8/14	93/121,2	20,3/26,52	№ 168
		40/60	0,5/0,8	2,2/3,2	40,4/60,6	34,0/51,0	5,2/7,8	№ 9
		150/200	0,5/0,6	-	27/35	105/140	0,4/0,5	№ 196
	Компот из сух-ктов Хлеб ржаной	30/60	1,41/2,82	0,21/0,42	14,94/30	64,2/128,4		
	Суммарный объем	530/730	17,31/23,92	12,71/19,42	105,34/164,54	508,3/623,4	34,7/47,0	
Уплотнен ный подник	Оладьи с джемом (со сгущен.молоком) Чай с молоком Банан	180/200	5,2/5,8	8,3/11,0	64,9/79,2	424/504,3	0,2/0,26	№ 221
		20/20						
		180/200	1,4/1,6	1,4/1,6	15,6/17,4	78,3/87,0	3,5/10,0	№ 211
	Суммарный объем	415/470	7,09/3,9	9,73/12,7	87,4/117,6	522,4/680,3	3,7/10,26	
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ			37,1/42,02	36,84/48,22	234,67/329,07	1381,16/1694,19	40,86/59,89	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Угле- воды	
1 день	31,23/41,04	38,86/54,49	175,69/277,75	1157,7/1880,46
2 день	37,4/46,14	42,67/51,94	143,84/185,6	1457,75/1831,68
3 день	51,7/62,25	38,68/51,02	176,77/231,15	1337,6/1755,56
4 день	47,88/58,6	48,08/61,52	242,37/295,25	1568/2009,56
5 день	34,48/48,08	38,55/53,48	303,96/409,16	1315,3/1780,2
6 день	36,64/48,92	37,18/48,52	209,2/279,53	1383,6/1830,56
7 день	41,18/52,26	34,13/43,43	208,75/283,73	1333,1/1711,4
8 день	29,53/39,84	28,54/35,34	178,4/256,11	1255,48/1632
9 день	37,94/50,25	50,48/63,45	175,38/252,96	1413/1878,96
10 день	37,1/42,02	36,84/48,22	234,67/329,07	1381,16/1694,19
Среднее значение за период	38,51/53,81	39,4/51,14	204,9/280,03	1360,27/1800,46
Содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности	2,8/2,99	2,89/2,84	15,06/15,55	