

Отдел образования,  
физической культуры и спорта  
администрации города Лермонтова  
(Отдел ОФКС)

Отдел образования, физической культуры и спорта  
администрации города Лермонтова

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела образования,  
физической культуры и спорта  
администрации города Лермонтова

М.А. Григорьева

21 октября 2022 год

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ДОО Д/С № \_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ »

\_\_\_\_\_ 2022 год



## Примерное десятидневное меню (зимне-весенний сезон)

для питания детей  
возрастной группы от 1 года  
в дошкольных организациях  
с 10,5 часовым пребыванием

г. Лермонтов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С		№ рец.
			Б	Ж	У				
<b>День первый</b>									
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая	150	1,60	0,19	16,83	76,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011	
	печенье	30	1,90	5,00	20,60	135,00	0,00	№7 Сб. рец.-2011	
	Сыр	7	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05		
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00		
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>5,96</b>	<b>10,98</b>	<b>49,41</b>	<b>320,70</b>	<b>0,07</b>	№400 Сб. рец.-2011	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05		
Обед	Суп картофельный с лапшой домаш.	150	1,32	3,04	7,14	61,38	0,30	№86Сбр. рец.-2011	
	суфле куриное с соусом	60	10,24	5,12	1,84	94,00	0,02	№310 Сб. рец.-2011	
	шоре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011	
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00		
	Хлеб ржаной	10	0,56	0,11	4,89	22,97	0,00		
<b>Итого за обед:</b>			<b>16,01</b>	<b>11,65</b>	<b>58,17</b>	<b>401,60</b>	<b>12,73</b>		
Полдник	Пирожок печёный с картофелем и луком	60	3,91	4,70	23,75	153,00	0,15	№454 Сб. рец.-2011	
	Чай молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394 Сб. рец.-2011	
<b>Итого за полдник:</b>									
			<b>6,56</b>	<b>7,03</b>	<b>35,06</b>	<b>230,00</b>	<b>1,34</b>		
<b>Итого за первый день:</b>									
			<b>33,11</b>	<b>33,74</b>	<b>150,22</b>	<b>1037,30</b>	<b>16,19</b>		

1008

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День второй								
Завтрак								
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Г еркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,91	№94 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
Итого за завтрак:			9,06	11,64	33,55	275,30	1,89	
Второй завтрак	Фрукты свежие (банан)	100/1шт	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	№368 Сб.рец.-2011
Обед								
	Суп картофельный с горохом	150	3,24	3,16	9,79	80,85	3,49	№81 Сб. рец.-2011
	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным	120/15	8,91	6,59	20,41	177,00	17,85	№ 291 Сб рец.-2011
	Пюре из свеклы	75	1,40	0,20	7,50	36,50	0,30	№325 Сб.рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	10	0,56	0,11	4,89	22,97	0,00	
Итого за обед:			15,20	10,16	68,34	425,57	21,94	
Подник								
	оладьи с вареньем	60/5	4,56	4,08	27,90	167,00	0,26	№449 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
Итого за подник:			4,60	4,09	34,89	44,48	0,28	
Итого за второй день:			30,36	26,39	157,78	840,35	34,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День третий								
Завтрак	Каша молочная манная	150	2,36	0,19	16,03	75,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	№397Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>6,83</b>	<b>7,09</b>	<b>36,84</b>	<b>238,50</b>	<b>1,43</b>	
Второй завтрак	плоды свежие (яблоко)	150/шт.	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	№368 Сб. рец.-2011
<b>Обед</b>								
	Борщ с капустой и картофелем со смет.	150/3	1,17	3,40	1,37	66,30	6,19	№57 Сб. рец.-2011
	тефтели мясные	70/70	11,06	10,57	9,81	178,50	0,55	№288 Сб. рец.-2011
	Каша пшеничная жидк. с маслом слив	100/2,5	2,20	2,03	13,50	81,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	10	0,56	0,11	4,89	22,97	0,00	
<b>Итого за обед:</b>			<b>15,82</b>	<b>14,46</b>	<b>51,05</b>	<b>441,57</b>	<b>6,89</b>	
<b>Полдник</b>								
	омлет натуральный	70	6,64	8,65	1,20	109,70	0,12	№215Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>7,44</b>	<b>8,74</b>	<b>13,11</b>	<b>161,20</b>	<b>0,14</b>	
<b>Итого за третий день:</b>			<b>30,69</b>	<b>30,89</b>	<b>115,70</b>	<b>907,27</b>	<b>23,46</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>День четвертый</b>								
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	5,08	16,83	132,40	0,91	№94 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рец.-2011
	Масло сливочн.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Печенье	15	0,95	2,50	10,30	67,50	0,00	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,91</b>	<b>13,29</b>	<b>42,75</b>	<b>326,40</b>	<b>1,89</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	№399 Сб. рец.-2011
Обед	Суп рассольник Ленинградский со смет.	150/3	1,34	3,52	10,06	77,25	4,54	№76 Сб. рец.-2011
	суфле куриные с соусом	60	10,24	5,12	1,84	94,00	0,02	№310 Сб. рец.-2011
	компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	порре из свекла	75	1,40	0,20	7,50	36,50	0,30	№325 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	10	0,56	0,11	4,89	22,97	0,00	
<b>Итого за обед:</b>			<b>14,63</b>	<b>9,05</b>	<b>50,04</b>	<b>338,97</b>	<b>5,16</b>	
<b>Полдник</b>								
	фрикадельки	75/15	8,80	4,36	5,83	98,00	0,15	№264 Сб рец.-2011
	порре из моркови	100	1,50	1,50	6,47	45,40	3,04	№325 Сб. рец.-2011
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393 Сб рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>11,13</b>	<b>5,95</b>	<b>24,32</b>	<b>195,90</b>	<b>4,61</b>	
<b>Итого за четвертый день:</b>			<b>35,42</b>	<b>28,29</b>	<b>132,26</b>	<b>925,27</b>	<b>14,66</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>День пятый</b>								
<b>Завтрак</b>	Пудинг из творога с соусом молочным	100/3	15,72	12,12	28,31	285,45	0,29	№ 2375С6 рец.-2011
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,90	1,59	№397С6. рец.-2011
	Сыр	7	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05	№7 С6. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
<b>Итого за завтрак:</b>								
			<b>22,94</b>	<b>17,89</b>	<b>55,73</b>	<b>476,55</b>	<b>1,93</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400С6. рец.-2011
<b>Обед</b>								
	Суп-картофельн.с макаронными издели.	150	1,61	1,70	10,29	62,85	4,95	№ 82 С6. рец.-2011
	суфле из рыбы	60	9,54	5,31	2,44	96,00	0,11	№268 С6. рец.-2011
	Пюре картофельное с маслом сливочным	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 С6. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 С6. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	10	0,56	0,11	4,89	22,97	0,00	
<b>Итого за обед:</b>								
			<b>14,58</b>	<b>10,45</b>	<b>52,73</b>	<b>366,12</b>	<b>17,32</b>	
<b>Полдник</b>								
	Булочка домашняя	60	4,37	7,51	32,35	214,80	0,00	№ 469 С6 рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 С6. рец.-2011
<b>Итого за полдник:</b>								
			<b>4,41</b>	<b>7,52</b>	<b>39,34</b>	<b>242,80</b>	<b>0,02</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>								
			<b>46,51</b>	<b>39,94</b>	<b>155,38</b>	<b>1170,47</b>	<b>21,32</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>День шестой</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша жидкая молочная из пшен. крупы	150	4,08	0,40	25,24	121,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	№395 Сб. рец.-2011
	сыр	7	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05	№7 Сб.рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>9,35</b>	<b>8,59</b>	<b>44,59</b>	<b>293,70</b>	<b>1,22</b>	
<b>Второй завтрак</b>	сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	№399 Сб.рецу.-2011
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с клецками	150	1,26	0,20	0,73	52,38	3,45	№ 85 Сб. рец.-2011
	суфле куриное с соусом	60	10,24	5,12	1,84	94,00	0,02	№310 Сб. рец.-2011
	каша рисовая жидкая	100/2,5	1,09	1,95	11,26	67,00	0,00	
	пюре из свеклы	75	1,40	0,20	7,50	36,50	0,30	№ 325 Сб рец.-2011
	компот из сухофрукты	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	10	0,56	0,11	4,89	22,97	0,00	
<b>Итого за обед:</b>			<b>16,40</b>	<b>7,76</b>	<b>56,89</b>	<b>404,60</b>	<b>4,07</b>	
<b>Полдник</b>								
	Омлет с зеленым горошком	80	6,48	4,44	8,35	99,00	0,61	№219 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром и с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>9,89</b>	<b>6,85</b>	<b>24,58</b>	<b>199,50</b>	<b>1,80</b>	
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>36,39</b>	<b>23,20</b>	<b>141,21</b>	<b>961,80</b>	<b>10,09</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ ред.
			Б	Ж	У			
<b>День сельской</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с крупой пшеничной	200	5,97	5,48	17,08	141,60	0,91	№ 94 Сб. ред.-2011
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397 Сб. ред.-2011
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. ред.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
<b>Итого за завтрак:</b>								
	плоды свежие (банан)	100/шт.	9,92	11,91	35,03	287,10	2,11	
<b>Второй завтрак</b>								
			1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	№368 Сб. ред.-2011
<b>Обед</b>								
	Борщ с капустой и картоф. со сметан	150/3	1,17	3,40	1,37	66,30	6,19	№57 Сб. ред.-2011
	бигочки паровые из говядины	60	8,64	5,79	5,71	110,00	0,13	№289 Сб. ред.-2011
	пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. ред.-2011
	сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	№399 Сб. ред.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	10	0,56	0,11	4,89	22,97	0,00	
<b>Итого за обед:</b>								
			13,92	12,58	45,67	378,27	21,43	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с творогом	60	7,93	4,70	25,04	173,32	0,04	№ 458 Сб. ред.-2011
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. ред.-2011
<b>Итого за полдник:</b>								
			7,97	4,71	32,03	201,32	0,06	
<b>Итого за сельский день:</b>								
			33,31	29,70	133,73	961,69	33,60	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>День восьмой</b>								
Завтрак	суп молочный с манной крупой	200	5,21	5,08	16,42	132,20	0,91	№94 Сб рец.-2011
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,09	№394Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	№6 Сб. рец. - 2011
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	
	Итого за завтрак	плоды свежие (яблоко)	150/1шт.	9,42	11,20	37,64	289,20	2,10
Второй завтрак	Пти из свежей капусты с картофелем и со сметаной	150/3	1,12	3,38	5,20	55,65	11,10	№ 67 Сб. рец.-2011
Обед	фрикадельки мясные в соусе	60/60	8,14	9,04	10,30	155,00	0,45	№288 Сб. рец.-2011
	пюре картофельный	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№ 321 Сб рец.-2011
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	10	0,56	0,11	4,89	22,97	0,00	
<b>Итого за обед:</b>								
			<b>16,46</b>	<b>19,64</b>	<b>68,26</b>	<b>514,25</b>	<b>13,50</b>	
<b>Полдник</b>								
Омлет с рисом		70	6,84	6,84	17,33	158,09	0,20	№221 Сб. рец.-2011
Кофейный напиток с молоком		150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394 Сб. рец.-2011
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
<b>Итого за полдник:</b>								
			<b>10,25</b>	<b>9,25</b>	<b>33,56</b>	<b>258,59</b>	<b>1,39</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>								
			<b>41,07</b>	<b>45,64</b>	<b>162,84</b>	<b>1247,70</b>	<b>55,61</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>День девятый</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша жидкая молочная пшеничная	150	3,42	0,94	19,69	101,00	0,00	№ 185 Сб рец.-2011
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,90	1,59	№397Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. Рс 2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
<b>Итого за завтрак:</b>								
			<b>8,30</b>	<b>8,19</b>	<b>42,26</b>	<b>276,40</b>	<b>1,59</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	64,00	3,00	№399 Сб.рец.-2011
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	1,20	1,08	9,66	52,92	6,04	№ 80 Сб. рец.-2011
	суфле куриные с соусом	60	10,24	5,12	1,84	94,00	0,02	№310 Сб. рец.-2011
	пюре из моркови	100	1,50	1,50	6,47	45,40	3,04	№336 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	10	0,56	0,11	4,89	22,97	0,00	
<b>Итого за обед:</b>								
			<b>14,33</b>	<b>7,94</b>	<b>44,34</b>	<b>308,09</b>	<b>9,25</b>	
<b>Полдник</b>								
	суфле из рыбы	60	9,54	5,31	2,44	96,00	0,11	№258 Сб. рец.-2011
	Пюре картофельное с маслом сливочным	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
<b>Итого за полдник:</b>								
			<b>12,38</b>	<b>8,60</b>	<b>27,98</b>	<b>239,00</b>	<b>12,24</b>	
<b>Итого за девятый день:</b>								
			<b>35,76</b>	<b>24,73</b>	<b>129,73</b>	<b>887,49</b>	<b>26,08</b>	

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>День десятый</b>								
<b>Завтрак</b>								
	запеканка из творога с соусом яблочным	100/30	17,57	12,08	22,25	267,79	0,51	№237 Сб рец.-2011
	сыр	7	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05	№7 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром и с лимоном	200/1/7	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. Рец.- 2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>20,06</b>	<b>17,88</b>	<b>38,34</b>	<b>393,97</b>	<b>0,59</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	плоды свежие (яблоко)	150/1шт	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	№368 Сб. рец.-2011
<b>Обед</b>								
	Суп картофельн. с горохом	150	1,60	1,68	10,26	62,70	4,95	№80 Сб. рец.-2011
	пудинг рыбный паровой	60	8,98	2,93	4,40	80,00	0,12	№270 Сб. рец.-2011
	пюре овощное	100/3,5	2,39	2,94	11,04	80,10	17,90	№155 Сб.рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	10	0,56	0,11	4,98	22,97	0,00	
<b>Итого за обед:</b>			<b>14,62</b>	<b>7,76</b>	<b>56,43</b>	<b>354,02</b>	<b>23,27</b>	
<b>Полдник</b>								
	печенье	30	1,90	5,00	20,60	135,00	0,00	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394 Сб. рец.-2011
<b>Итого за полдник:</b>			<b>2,65</b>	<b>2,33</b>	<b>11,31</b>	<b>77,00</b>	<b>0,25</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>			<b>37,93</b>	<b>28,57</b>	<b>120,78</b>	<b>890,99</b>	<b>39,11</b>	
<b>Итого за весь период:</b>			<b>369,31</b>	<b>316,88</b>	<b>1392,92</b>	<b>9841,53</b>	<b>274,46</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>36,93</b>	<b>31,69</b>	<b>139,29</b>	<b>984,15</b>	<b>27,45</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>14</b>	<b>28</b>	<b>57</b>			