

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

ГБОУ школа №671

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор  
АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

Яничева В.И.

"09" января 2023 г.



О. Ю. Костенюк /

2023 г.

**Циклическое 10-дневное сбалансированное меню рационального горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность / ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	5,80	9,40	22,40	198,00
2012	217	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	80	4,40	8,20	2,10	99,50
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/20	1,70	0,60	19,60	95,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,80	58,40
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>530</b>	<b>14,10</b>	<b>19,20</b>	<b>79,10</b>	<b>552,10</b>
<b>Обед</b>							
2008 / 2008	41 / 48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ до 28.02 / САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ с 01.03	80	2,80	11,70	4,20	134,40
2012	72	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПЮЙ И СМЕТАНОЙ	200/5	1,70	4,60	6,00	72,40
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11,40	3,70	7,60	109,10
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	4,60	18,00	125,10
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,10	1,10	21,20	107,20
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	24,10	97,20
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>785</b>	<b>24,60</b>	<b>26,10</b>	<b>99,60</b>	<b>733,80</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>38,70</b>	<b>45,30</b>	<b>178,70</b>	<b>1 285,90</b>
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	3,40	6,50	18,60	147,50
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60/15	10,10	7,70	22,90	168,80
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,30	0,10	14,60	59,70
к/к	к/к	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>515</b>	<b>18,20</b>	<b>17,30</b>	<b>77,70</b>	<b>509,60</b>
<b>Обед</b>							
2011 / 2008	71 / 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ до 31.10 / САЛАТ "СТЕЛНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ с 01.11	60	0,40	0,10	1,10	7,20
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	1,50	3,90	10,20	82,00
к/к	к/к	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,30	11,90	10,70	202,10
к/к	к/к	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,80	6,10	37,30	208,60
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,10	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,00	0,20	17,80	77,30
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>765</b>	<b>23,70</b>	<b>23,70</b>	<b>116,80</b>	<b>772,80</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,90</b>	<b>41,00</b>	<b>194,50</b>	<b>1 282,40</b>
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,70	7,50	20,10	168,00

2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,20	5,00	10,70	108,10
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	3,20	15,80	107,00
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,00	14,90	83,40
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ / МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			505	17,80	18,40	80,20	563,10
<b>Обед</b>							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1,00	3,10	4,80	49,80
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/5	5,00	4,20	17,00	126,30
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	240	19,90	16,70	44,30	395,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,40	0,00	25,00	101,70
Итого за прием пищи:			745	30,50	24,90	120,00	814,80
Всего за день:				48,10	43,30	200,20	1 377,90
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	4,90	6,60	21,40	172,00
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60/15	10,10	7,70	22,90	168,80
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,60	58,40
к/к	к/к	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
Итого за прием пищи:			510	19,60	17,40	80,50	532,80
<b>Обед</b>							
2011 / к/к	71 / к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ до 31.10 / САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ С 01.11	60	0,10	0,10	2,30	13,20
2012	76	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,80	4,90	13,40	104,60
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	90	9,50	16,90	6,20	226,10
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,60	30,90	187,70
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,10	1,10	21,20	107,20
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,20	0,00	23,10	94,50
Итого за прием пищи:			765	22,70	28,00	115,60	821,70
Всего за день:				42,30	45,40	196,10	1 354,50
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	4,40	0,60	16,30	150,90
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5,80	9,50	1,10	113,50
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/20	1,70	0,60	19,60	95,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,90	2,40	14,40	91,00
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			530	16,80	14,00	71,80	551,60
<b>Обед</b>							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	4,80	6,10	9,10	110,40
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3,50	2,30	13,40	89,00
2012	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	90	11,20	3,00	3,20	131,90
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	4,80	20,40	137,30
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,10	1,10	21,20	107,20
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,00	0,20	17,80	77,30
Итого за прием пищи:			760	29,30	17,90	163,60	741,50
Всего за день:				46,10	31,90	175,40	1 293,10
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	150	5,00	7,30	28,10	199,20
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,20	5,00	10,70	108,10
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,60	58,40
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,00	14,90	83,40
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ / МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			505	14,40	15,10	87,00	545,70

Обед							
2008 / 2008	41 / 40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ до 28.02 / САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ с 01.03	60	0.70	3.10	5.70	54.00
2012	57	БОРЩ С КАЛУТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	1.50	3.90	10.20	82.00
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	240	16.90	21.90	24.70	454.50
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.60	0.40	18.50	88.40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.60	0.50	10.60	53.60
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.10	0.10	21.50	87.80
Итого за прием пищи:			745	23.40	29.90	91.20	820.30
Всего за день:				37.80	45.00	178.20	1 366.00
7 день							
Завтрак							
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	5.80	9.40	22.40	198.00
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60/15	10.10	7.70	22.90	168.80
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.60	0.50	10.60	53.60
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.30	0.10	14.60	59.70
к/к	к/к	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2.5%	100	2.80	2.50	11.00	80.00
Итого за прием пищи:			505	20.60	20.20	81.50	560.10
Обед							
2012 / 2008	13 / 51	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ до 31.10 / ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с 01.11	60	0.40	3.60	1.10	40.40
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/5	5.00	4.20	17.00	126.30
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	90	10.30	9.20	18.00	197.00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.40	4.60	30.90	187.70
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.60	0.40	18.50	88.40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.60	0.50	10.60	53.60
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1.00	0.20	17.80	77.30
Итого за прием пищи:			745	26.30	22.70	114.90	770.70
Всего за день:				46.90	42.90	196.40	1 330.80
8 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	3.40	6.50	18.60	147.50
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5.80	9.50	1.10	113.50
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/20	1.70	0.60	19.60	95.60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.60	0.50	10.60	53.60
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.70	3.20	15.80	107.00
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого за прием пищи:			530	16.60	20.70	75.50	564.20
Обед							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2.20	6.10	4.70	82.20
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2.70	4.90	8.50	66.80
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	19.20	20.60	17.90	394.20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.60	0.40	18.50	88.40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.60	0.50	10.60	53.60
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0.40	0.00	25.00	101.70
Итого за прием пищи:			750	28.70	32.50	85.20	806.90
Всего за день:				45.30	53.20	160.70	1 373.10
9 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	4.40	0.60	16.30	150.90
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60/15	10.10	7.70	22.90	168.80
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.60	0.50	10.60	53.60
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.30	0.10	14.60	59.70
к/к	к/к	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2.5%	100	2.80	2.50	11.00	80.00
Итого за прием пищи:			515	19.20	11.40	75.40	513.00
Обед							
2012 / 2011	14 / 70	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ до 31.10 / ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ с 01.11	60	0.80	3.70	2.80	47.60
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	1.50	4.70	7.00	75.80
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	22.70	15.30	44.30	449.20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.60	0.40	18.60	88.40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1.60	0.50	10.60	53.60
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1.00	0.20	17.80	77.30
Итого за прием пищи:			745	30.20	24.80	101.00	791.90



Всего за день:				49,40	36,20	176,40	1 304,90
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15	8,00	9,40	25,70	249,00
2011	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,10	0,10	1,10	6,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,80	0,50	10,60	53,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,20	0,10	14,60	58,40
к/к	к/к	ВАФЛИ	20	0,80	5,40	12,40	123,00
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ / МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			<b>515</b>	<b>11,60</b>	<b>15,70</b>	<b>72,50</b>	<b>533,60</b>
<b>Обед</b>							
2011	40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	2,00	3,80	14,80	101,90
2012	76	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,80	4,90	13,40	104,60
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	12,20	3,20	5,40	119,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	4,80	20,40	137,30
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,10	1,10	21,20	107,20
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	24,10	97,20
Итого за прием пищи:			<b>765</b>	<b>24,90</b>	<b>18,20</b>	<b>117,80</b>	<b>756,60</b>
Всего за день:				<b>36,50</b>	<b>33,90</b>	<b>190,30</b>	<b>1 289,20</b>
Всего за 10 дней завтраков:				<b>168,70</b>	<b>169,40</b>	<b>781,20</b>	<b>5 425,80</b>
Всего за 10 дней обедов:				<b>264,30</b>	<b>248,70</b>	<b>1 065,70</b>	<b>7 832,00</b>
Итого за 10 дней:				<b>433,00</b>	<b>418,10</b>	<b>1 846,90</b>	<b>13 257,80</b>
Среднее значение за период:				<b>43,30</b>	<b>41,81</b>	<b>184,69</b>	<b>1 325,78</b>

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.  
Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.Л. Могольного и В.А. Тутельяна. - М.: Делфи принт, 2011. - 548с.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.Л. Могольного и В.А. Тутельяна. - М.: Делфи принт, 2012. - 584с.

Допускается отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

норма	15,4-19,3	15,8-19,8	67,83,8	470-587,5
ЗАВТРАКИ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦл ккал
1 ДЕНЬ	14,10	19,20	79,10	552,10
2 ДЕНЬ	16,20	17,30	77,70	509,60
3 ДЕНЬ	17,60	16,40	80,20	563,10
4 ДЕНЬ	19,60	17,40	80,50	532,80
5 ДЕНЬ	16,80	14,00	71,80	551,60
6 ДЕНЬ	14,40	15,10	87,00	545,70
7 ДЕНЬ	20,60	20,20	81,50	560,10
8 ДЕНЬ	16,60	20,70	75,50	564,20
9 ДЕНЬ	19,20	11,40	75,40	513,00
10 ДЕНЬ	11,60	15,70	72,50	533,60
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	168,70	169,40	781,20	5 425,80
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ	16,87	16,94	78,12	542,58

норма	23,1-27	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
ОБЕДЫ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦл ккал
1 ДЕНЬ	24,60	26,10	99,60	733,80
2 ДЕНЬ	23,70	29,70	116,80	772,80
3 ДЕНЬ	30,50	24,90	120,00	814,80
4 ДЕНЬ	22,70	28,00	115,60	821,70
5 ДЕНЬ	29,30	17,90	103,60	741,50
6 ДЕНЬ	23,40	29,90	91,20	820,30
7 ДЕНЬ	26,30	22,70	114,90	770,70
8 ДЕНЬ	26,70	32,50	85,20	808,90
9 ДЕНЬ	30,20	24,80	101,00	791,90
10 ДЕНЬ	24,90	18,20	117,80	756,60
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	264,30	248,70	1 065,70	7 832,00
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ	26,43	24,87	106,57	783,20

норма	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
ИТОГО ДЕНЬ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦл ккал
1 ДЕНЬ	38,70	45,30	178,70	1 285,90
2 ДЕНЬ	41,90	41,00	194,50	1 282,40
3 ДЕНЬ	48,10	43,30	200,20	1 377,90
4 ДЕНЬ	42,30	45,40	196,10	1 354,50
5 ДЕНЬ	45,10	31,90	175,40	1 293,10
6 ДЕНЬ	37,80	45,00	178,20	1 366,00
7 ДЕНЬ	46,90	42,90	196,40	1 330,80
8 ДЕНЬ	45,30	53,20	160,70	1 373,10
9 ДЕНЬ	49,40	36,20	176,40	1 304,90
10 ДЕНЬ	36,50	33,90	190,30	1 289,20
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	433,00	418,10	1 846,90	13 257,80
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ	43,30	41,81	184,69	1 325,78