1 день 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит с | № рецептуры |
| Завтрак | Суп рисовый молочныйКофейный напитокХлеб пшеничный с маслом и сыром | 20020040/9/6 | 8.021.54.68 | 6.341.36.45 | 21.0422.419.39 | 165.5107180 | 1.1310.11 | №944323 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.4 | 1.8 |  |
|  | Всего за завтрак |  | 14.2 | 14.99 | 62.83 | 487.9 | 2.24 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Салат из свежей капусты (квашенной)Свекольник на мясном бульоне с сметанойГуляш из отварной говядиныКаша пшеннаяКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 60250/108015020050 | 1.784.228.046.30.541.56 | 3.956.58.394.80.090.36 | 2.0813.783.227.128.5313.29 | 41125.1145.8172111.380.9 | 4.129.90.98 | 402 |
|  | Всего за обед |  | 22.4 | 23.73 | 87.98 | 676.1 | 19 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. Мол.  | снежок | 180 | 4.9 | 4.5 | 19.4 | 142.2 | 1.98 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Усиленныйполдник | Сырники творожныеСоус сметанныйкисельпеченьеХлеб пшеничный | 150302004040 | 15.31.0-1.23.19 | 16.21.64-1.40.49 | 29.592.3618.83120.43 | 211.74071.7101.6103 | 0.340.6 | №85 |
|  | Всего за полдник |  | 19.61 | 19.73 | 121.58 | 528 | 0.94 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6.38 | 0.98 | 40.86 | 206 |  |  |
|  | За день хлеб | 130 |  7.94 | 1.34 | 54.12 | 270.2 |  |  |
|  | За день калорийность |  | 56.21 | 58.45 | 209.5 |  1834 | 22.18 |  |

2 день 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит с | № рецептуры |
| завтрак | Суп молочный с манной крупойКакао с молокомХлеб пшеничный с маслом и сыром | 20020040/8/6 | 6.84.26.68 | 6.313.628.45 | 20.117.2819.39 | 189.6138.6139 | 1.571.60.11 | №944333 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | Всего за завтрак |  | 18.13 | 19.28 | 66.97 | 502.06 | 3.51 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Салат из свежих огурцов и сладким перцемСуп картофельный с гречневой крупой Суфле из мяса курицыРожки отварные с масломКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 602508015020050 | 0.48211.885.650.541.56 | 4.242.2410.397.370.090.36 | 1.65 13.61.8436.6928.5313.29 | 26.56128.78154.23137.7698.2564.2 | 18.640.016 | 25310402125 |
|  | Всего за обед |  | 22.11 | 24.69 | 95.6 | 609.78 | 18.6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | кефир | 180 | 5.22 | 4.3 | 6.38 | 85.40 | 1.69 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Усиленный полдник | Рис отварнойРыбный гуляшЧайКондитерское изделиеФруктХлеб пшеничный | 150802004011440 | 10.893.060.41.20.43.19 | 5.966.80.21.40.30.49 | 7.7820.415.06319.320.43 | 159.93189.274542.3103 | 0.6418.164.4 | 125 |
|  | Всего за полдник |  | 17.98 | 15.16 | 74.35 | 539.5 | 27.26 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6.38 | 0.98 | 40.86 | 206 |  | 125 |
|  | Хлеб за день | 130 | 7.94 | 1.34 | 54.15 | 270.2 |  |  |
|  | За день калорийность |  | 58.22 | 59.13 | 236.92 | 1736.74 | 49.37 |  |

3 день 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит С | № рецептуры |
| завтрак | Каша пшеничная молочнаяКофейный напитокХлеб пшеничный с маслом и сыром | 20020040/8/6 | 7.391.56.68 | 8.451.38.45 | 32.7422.419.39 | 181.29107.05179 | 1.3210.11 | 1894323 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | Всего за завтрак |  | 16.02 | 18.2 | 84.73 | 503.19 | 2.43 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Салат из свежих помидоров с сладким перцемРассольник с мясом, сметаной, зеленьюКотлета мяснаяКартофельное пюреКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 60250/108015020050 | 1.963.0212.444.080.541.56 | 6.84.379.246.40.090.36 | 7.8514.16112.5627.2528.5313.29 | 7.2 139.2198.44 163.1298.5364.2 | 108.621.50.1224.2 | 23282402125 |
|  | Всего за обед |  | 23.6 | 27.24 | 203.94 | 670.69 | 154.42 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | варенец | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.38 | 95.40 | 1.98 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Усиленный полдник | Ленивые вареники с творога с масломКисель ФруктыХлеб пшеничный | 23020011440 | 18.5-0.43.19 | 15.9-0.30.49 | 37.6528.89.320.43 | 273.8111.5248.3103 | 0.944.4 | 229125 |
|  | Всего за полдник |  | 22.09 | 21.19 | 103.56 | 536.62 | 7.32 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6.38 | 0.98 | 40.86 | 206 |  |  |
|  | Всего за день хлеб | 130 | 7.94 | 1.34 | 54.15 | 270.2 |  |  |
|  | За день калорийность |  | 61.71 | 66.66 | 392.23 | 1805 | 164.17 |  |

4 день 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюд | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит С | № рецептуры |
| завтрак | Суп молочный с гречневой крупойКакао с молокомХлеб пшеничный с маслом и сыром  | 20020040/8/6 | 7.464.26.68 |  6.843.628.45 | 21.3517.2819.39 | 197.6118.5159.56 | 1.13160.11 | 4333 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | Всего за завтрак |  | 18.79 | 19.81 | 68.22 | 511.06 | 2.84 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | суп картофельный с макаронными изделиямиБигус с мясомКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 25023020050 | 4.2119.40.541.56 | 3.0218,20.090.36 | 21.618.228.5313.29 | 214227.0398.0564.1 | 8.6429.2 | 402125 |
|  | Всего за обед |  | 25.71 | 21,67 | 81.62 | 603.18 | 37.84 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | снежок | 180 | 4.9 | 4.5 | 19.4 | 142.2 | 1.98 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Усиленныйполдник | Морская капуста с лукомРыба запеченная под омлетомБлинчики с повидломЧайХлеб пшеничныйфрукты | 6023060/2020040114 | 1.119.322.330.43.190.4 | 3.1711.551.250.20.490.3 | 6.497.317.9215.0620.439.3 | 42.36224.09130.5142.668.742.3 | 12452.574.4 | 125 |
|  | Всего за полдник |  | 16.75 | 16.96 | 67.2 | 550.56 | 19.42 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  | 125 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6.38 | 0.98 | 40.86 | 206 |  |  |
|  | Всего за день хлеб | 130 | 7.94 | 1.34 | 54.15 | 270.2 |  |  |
|  | За день калорийность |  | 61.25 | 57.44 | 217.04 | 1807 | 101.68 |  |

5 день 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюд | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит С | № рецептуры |
| завтрак | Каша овсяная геркулесовая молочнаяКофейный напитокХлеб пшеничный с маслом и сыром | 200200 40/8/6 | 10.21.56.68 | 8.31.38.45 | 37.822.419.39 | 328.53107139 | 210.11 | 4323 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | Всего за завтрак |  | 18.83 | 18.05 | 89.79 | 609.93 | 4.91 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Суп картофельный с пшеном на мясном бульоне с зеленьюЕжики мясныеСвекла тушенаяКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 250 8015020050 | 3.0315.422.970.541.56 | 4.3712.028.060.090.36 | 14.466.8315.3 28.53 13.29 | 209.2203.10123.9107.964.2 | 8.320.39 | № 287402125 |
|  | Всего за обед |  | 23.52 | 25.44 | 78.44 | 708.3 | 17.62 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | кефир | 180 | 5.22 | 4.3 | 6.38 | 75.05 | 1.68 |  |
| Усиленныйполдник | Колбаса порционнаяКартофельное пюреКондитерское изделиеЧайФруктыХлеб пшеничный | 801504020011440 | 11.766.151.20.40.43.19 | 8.910.981.40.20.30.49 | 0.162.123115.069.320.43 | 95180.02158.954542.668.7 | 23.21.014.4 | №40125 |
|  | Всего за полдник |  | 19.94 | 22.27 | 83.45 | 590.27 |  30.29 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6.38 | 0.98 | 40.86 | 206 |  |  |
|  | Всего за день | 130 | 7.94 | 1.34 | 54.15 | 270.2 |  |  |
|  | За день калорийность |  | 62.29 | 65.72 | 251.68 | 1893.9 | 52.8 |  |

6 день 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюд | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит С | № рецептуры |
| завтрак | Каша пшенная молочнаяКакао на молокеХлеб с маслом и сыром | 20020040/8/6 | 7.244.25.68 | 6.843.628.45 | 23.217.2719.39 | 207.4100.36139 | 1.131.60.11 | 4333 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | Всего за завтрак |  | 18.1 | 18.81 | 59.86 | 482.16 | 4.64 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Салат из свеклы с чеснокомСуп уральский с зеленью и сметанойГуляш из отварной говядиныГречка отварнаяКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 60250/108015020050 | 0.993.0210.043.720.541.56 | 4.24.3710.394.16 0.090.36 | 5.114.463.238.7228.5313.29 | 31.4177.2189.35145.898.2564.2 | 2.858.3240.68 | 227402125 |
|  | Всего за обед |  | 19.87 | 23.57 | 93.3 | 706.21 | 15.17 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | варенец | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.38 | 95.40 | 1.98 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Усиленныйполдник | Запеканка творожная с манкой Сметанный соусВатрушка с повидломЧай Хлеб пшеничный | 100308020040 | 13.610.90.43.19 | 9.261.641.60.20.49 | 9.922.3624.1615.0620.43 | 25020128.24568.2 | 0.270.1 | 125 |
|  | Всего за полдник |  | 19.09 | 13.19 | 70.93 | 511.44 | 2.35 |  |
|  | Хлеб ржаной | 500 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  | 125 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6.38 | 0.98 | 40.86 | 206 |  |  |
|  | Всего за день хлеб | 130 | 7.94 | 1.34 | 54.15 | 270.2 |  |  |
|  |  За день калорийность |  | 57.05 | 55.57 | 224.59 | 1795 | 22.16 |  |

7 день 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюд | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит С | № рецептуры |
| завтрак | Каша пшеничная молочнаяКофейный напитокХлеб пшеничный с маслом и сыром | 20020040/8/6 | 7.391.56.68 | 8.451.38.45 | 22.7420.419.39 | 199.8109.6139 | 1.3210.11 | 1894323 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | Всего за завтрак |  | 15.57 | 19.1 | 62.53 | 483.8 | 2.43 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Салат из свежей капусты (квашенной)Суп с клецками на мясном бульонеПлов с мясомКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 6025023020050 | 0.961.716.220.541.56 | 3.06 2.313.120.090.36 | 4.6211.515.2128.5313.29 | 76141208.08114.2598.2 | 16.20.81 | 402125 |
|  | Всего за обед |  | 20.98 | 18.93 | 73.15 | 637.53 | 17.01 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | снежок | 180 | 4.9 | 4.5 | 19.4 | 142.2 | 1.98 |  |
| Усиленныйполдник | Рыба соленая с лукомКартофельное пюреБулочка по- домашнемуФрукты Хлеб пшеничныйчай | 601708011440200 | 7.424.083.70.43.190.4 | 7.216.46.110.30.490.2 | 1.217.2523.179.320.4315.06 | 84.36121.12108.0272.3107.745 | 1.3224.24.4 | 125 |
|  | Всего за полдник |  | 24.09 | 25.21 | 85.41 | 538.5 | 31.9 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  80 | 6.38 | 0.98 | 40.86 | 137.4 |  |  |
|  | Всего за день хлеб  | 130 | 7.94 | 1.36 | 54.15 | 201.6 |  |  |
|  | За день калорийность |  | 60.64 | 63.24 | 221.09 | 1802.03 | 51.34 |  |

8 день 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименование блюд | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит С | № рецептуры |
| завтрак | Суп молочный с гречневой крупойКакао с молокомХлеб пшеничный с маслом и сыром | 20020040/8/6 | 7.464.26.68 | 6.843.628.45 | 21.3517.2819.39 |  177100.14180 | 1.131.60.11 | 944333 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 58.02 | 1.8 |  |
|  | Всего за завтрак |  | 18.79 | 18.91 | 58.02 | 515.16 | 4.64 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Салат из свежих помидоров и сладким перцемЩи на мясном бульонеСо свежей капусты с сметанойОладьи из печени (гуляш из печени)Рожки с масломКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 60250/108015020050 | 1.967.2512.6 8.59 0.541.56 | 3.818.311.9610.490.090.36 | 7.8517889.7928.5313.29 | 50.26165.1192.81125.9898.2564.2 | 108.638.713.2 | 23402125 |
|  | Всего за обед |  | 32.53 | 35.01 | 164.43 | 696.6 | 160.5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | кефир | 180 | 5.22 | 4.3 | 6.38 | 85.40 | 1.68 |  |
| Усиленныйполдник | Сырники творожные запеченныеСоус сметанныйКондитерские изделияФруктыЧайХлеб пшеничный | 150304011420040 | 16.7511.20.40.43.19 | 18.21.641.40.30.20.49 | 19.592.368.359.315.0620.43 | 328.1386542.624568.7 | 0.340.14.4 | №40125 |
|  | Всего за полдник |  | 22.94 | 22.23 | 75.09 | 587.42 | 6.52 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6.38 | 0.98 | 40.86 | 206 |  |  |
|  | Всего за день хлеб | 130 | 7.94 | 1.34 | 54.15 | 270.2 |  |  |
|  | За день калорийность |  | 74.26 | 76.75 | 297.54 | 1909.68 | 171.66 |  |

9 день 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюд | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит С | № рецептуры |
| завтрак | Суп молочный с рисовой крупойКофейный напитокХлеб с маслом и сыром | 20020040/8/6 | 6.021.56.68 | 6.341.38.45 | 21.0422.419.39 | 142.4108.6129 | 1.1310.11 | 4323 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 75.40 | 1.8 |  |
|  | Всего за завтрак |  | 14.2 | 16.03 | 73.03 | 455.4 | 2.24 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Салат из морской капустыСуп гороховый на мясном бульоне с гренкамиМясо отварное, тушеное с картофелем по –домашнемуКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 60250/1023020050 | 1.116.6618.990.541.56 | 3.174.6817.220.090.36 | 6.4919.3419.9828.5313.29 | 69.77192.49224.88117.594.2 | 12.456.249.06 | 402125 |
|  | Всего за обед |  | 29.86 | 25.52 | 87.6 | 698.84 | 21.5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | варенец | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.38 | 95.40 | 1.98 |  |
| Усиленныйполдник | Котлета рыбнаяКапуста тушенаяФрукт ЧайвафляХлеб пшеничный | 801501142001.240 | 10.633.10.40.41.43.19 | 7.764.860.30.28.350.49 | 7.6714.149.315.0620.43 | 192.0149425598.02 | 0.3425.744.4 | 125 |
|  | Всего за полдник |  | 22.94 | 18.11 | 74.98 | 536.02 | 30.48 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 3.19 | 0.49 | 20.43 | 137.4 |  |  |
|  | Всего за день хлеб | 130 | 7.94 | 1.34 | 54.15 | 201.6 |  |  |
|  | За день калорийность |  | 67 | 59.66 | 235.6 | 1785.26 | 56.2 |  |

10 день 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюд | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Вит С | № рецептуры |
| завтрак | Каша овсяная (геркулес) молочнаяКакао с молокомХлеб пшеничный с маслом и сыром | 20020040/8/6 | 8.24.24.68 | 10.23.66.45 | 37.817.2819.39 | 244.8102.8139 | 21.60.11 | 4333 |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый | 100 | 0.45 | 0.9 | 10.2 | 35.40 | 1.8 |  |
|  | Всего за завтрак |  | 17.08 | 21.15 | 84.67 | 522 | 3.71 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Салат из свежих огурцов с перцем сл.Суп рыбный из консервГолубцы ленивые с мясомКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 6025023020050 | 0.488.1415.40.541.56 | 4.247.0812.20.090.36 | 1.6513.3218.228.5313.29 | 26.92150.0125498.25108.2 | 18.646.4229.2 | 402125 |
|  | Всего за обед |  | 26.12 | 23.97 | 74.99 | 637.38 | 54.04 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кисл. мол | снежок | 180 | 4.9 | 4.5 | 19.4 | 142.2 | 1.98 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Усиленныйполдник | Колбаса порционнаяМакароны отварныеФруктыЧайХлеб пшеничный | 8015011420040 | 7.768.590.40.43.19 | 7.488.490.30.20.49 | 0.1689.799.315.0620.43 | 125188.5672.34599.7 | 4.4 | 125 |
|  | Всего за полдник |  | 20.34 | 16.96 | 134.7 | 594.16 | 29.58 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6.38 | 0.98 | 40.86 | 206 |  |  |
|  | Всего за день | 130 | 7.94 | 1.34 | 54.15 | 270.2 |  |  |
|  | За день калорийность |  | 63.26 | 62.08 |  294.37 | 1895.74 | 87.33 |  |

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАЦИОНА НА 10 ДНЕЙ

3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ДНИ НЕДЕЛИ | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | ККАЛ | ВИТ С |
| 1 | 56.21 | 58.45 | 249.5 | 1834 | 22.18 |
| 2 | 58.22 | 59.13 | 236.92 | 1736 | 49.37 |
| 3 | 61.71 | 66.66 | 292.27 | 1805 | 164.17 |
| 4 | 61.25 | 57.44 | 247.04 | 1807 | 101.68 |
| 5 | 62.29 | 65.72 | 251.68 | 1893.9 | 52.8 |
| 6 | 57.05 | 57.05 | 257.59 | 1795.32 | 22.16 |
| 7 | 60.64 | 60.64 | 241.09 | 1802.03 | 51.34 |
| 8 | 70.26 | 76.75 | 247.54 | 1909.68 | 171.66 |
| 9 | 67 | 59.66 | 245.6 | 1785.26 | 56.2 |
| 10 | 63.26 | 62.08 | 294.37 | 1895.74 | 87.33 |
| ЗА 10 ДНЕЙ | 554.63 | 623 | 2563 | 18263.93 | 779 |
| ЗА 1 ДЕНЬ В СРЕДНЕМ | 55 | 62 | 256 | 1826 | 77.9 |

НОРМА БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ, КАЛОРИЙНОСТИ.

|  |  |
| --- | --- |
| ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ | 3-7 ЛЕТ |
| БЕЛКИ | 54 |
| ЖИРЫ | 60 |
| УГЛЕВОДЫ | 250 |
| КАЛОРИЙНОСТЬ | 1800 |