

Утверждаю  
Заведующий МКДОУ  
Агинский детский сад №3

«Родничок»

М.Н.Бехлер

« 01 » января 2023г.

**Основное (организационное) цикличное  
десятидневное меню  
для питания детей в возрасте с 3 лет до 7 лет**

**Муниципального казённого дошкольного  
общеобразовательного учреждения  
Агинский детский сад № 3 «Родничок»**

**Саянского района Красноярского края  
на 2023год**

Районное управление образованием Администрации Саянского района  
663580 Красноярский край, Саянский район. с. Агинское, ул.Советская,247  
телефон 8(391 42)21-7-75  
ИНН 2433002450

## ВВЕДЕНИЕ

к СанПин 2.3/2.4.359С

При формировании рациона здорового питания и меню при организации общественного питания детей в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, оказание услуг по воспитанию и обучению, уходу и присмотру за детьми, отдыху и оздоровлению, предоставлению мест временного проживания, социальным медицинским услугам (далее - организованные детские коллективы и детские организации соответственно) должны соблюдаться следующие требования.

При формировании рациона здорового питания и меню при организации общественного питания детей в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, оказание услуг по воспитанию и обучению, уходу и присмотру за детьми, отдыху и оздоровлению, предоставлению мест временного проживания, социальным медицинским услугам (далее - организованные детские коллективы и детские организации соответственно) должны соблюдаться следующие требования.

Меню должно разрабатываться на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей.

Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню.

### МАССА ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА (В ГРАММАХ)

Блюдо		
	от 1 года до 3 лет	3 - 7 лет
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130 - 150	150 - 200
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30 - 40	50 - 60
Первое блюдо	150 - 180	180 - 200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50 - 60	70 - 80
Гарнир	110 - 120	130 - 150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150 - 180	180 - 200

Фрукты	95	100
--------	----	-----

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи  
(в граммах - не менее)**

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600
Второй ужин	100	150	200	200

**ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ  
И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (СУТОЧНАЯ)**

Показатели		
	1 - 3 лет	3-7 лет
белки (г/сут)	42	54
жиры (г/сут)	47	60
углеводы (г/сут)	203	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800
витамин С (мг/сут)	45	50
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,9
витамин В2 (мг/сут)	0,9	1,0
витамин А (рет. экв/сут)	450	500
витамин D (мкг/сут)	10	10
кальций (мг/сут)	800	900
фосфор (мг/сут)	700	800
магний (мг/сут)	80	200

железо (мг/сут)	10	10
калий (мг/сут)	400	600
йод (мг/сут)	0,07	0,1
селен (мг/сут)	0,0015	0,02
фтор (мг/сут)	1,4	2,0

**Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации**

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру, организации отдыха (труда и отдыха) с дневным пребыванием детей	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник	15%
	ужин	25%

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
179	Каша рассыпчатая.Гречневая. Заливная кипяченым молоком	200	6	6,8	29,2	202
2	Бутерброд с повидлом	25/10	2,4	0,5	22,4	131,5
411	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	59,85
	<b>Итого:</b>		<b>8,60</b>	<b>7,30</b>	<b>65,60</b>	<b>393,35</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
418	Соки фруктовые,ягодные	200	0,05	0	9,1	38
	<b>Итого:</b>		<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>9,10</b>	<b>38,00</b>
<b>Обед</b>						
86	Суп картофельный с крупой	200	2,42	1,62	13,2	245
304	Тефтели мясные	70	8,4	7,2	7,3	212,39
354	Капуста тушеная	150	2,066	4,2	12,4	110
394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	43,62	186
бн	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	13,2	62
бн	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Итого:</b>		<b>17,99</b>	<b>13,92</b>	<b>112,12</b>	<b>920,39</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
95	Суп с рыбными консервами	200	2	2,2	13	182,07
бн	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	22,4	105
114	Кофейный напиток на молоке	180	5,2	4	42,5	125,93
бн	Вафли	20	1,9	7,3	18,7	205,8
	<b>Итого:</b>		<b>9,60</b>	<b>6,70</b>	<b>77,90</b>	<b>413,00</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>36,24</b>	<b>27,92</b>	<b>264,72</b>	<b>1 764,74</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1 900,00</b>
	<b>% удовлетворения суточной потребности</b>		<b>67,10</b>	<b>46,53</b>	<b>101,43</b>	<b>92,88</b>

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
199	Каша молочная жидкая овсянная (Геркулес)	200	4,8	8	29,6	195,8
1	Бутерброд с маслом	25/10	2,42	3,96	14	140,27
416	Какао на молоке	180	0,2	0	14	125,63
	<b>Итого:</b>		<b>7,42</b>	<b>11,96</b>	<b>57,60</b>	<b>461,7</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
бн	Напиток витаминный лимонный	180	0	0	38,6	73
	<b>Итого:</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>38,60</b>	<b>73</b>
<b>Обед</b>						
82	Рассольник ленинградский	200	4,9	5,2	31,6	293,62
339	Картофельное пюре	130	4,1	1,8	23,4	147,75
261	Рыба тушеная с овощами	70	19,3	7,2	6,2	160,54
42	Салат из моркови	60	12,3	7,2	0,3	8,4
394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	43,62	186
бн	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	13,2	62
бн	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	22,4	105

	<b>Итого:</b>		45,70	22,30	140,72	963,31
<b>Уплотненный полдник</b>						
89	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,9	6,2	18,5	254
411	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	59,85
бн	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	22,4	105
бн	Печенье	20	1,9	7,3	18,7	205,8
	<b>Итого:</b>		2,60	0,50	36,40	164,85
	<b>Всего за день</b>		55,72	34,76	273,32	1 662,86
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1 900,00
	<b>% удовлетворения суточной потребности</b>		103,19	57,93	104,72	87,52

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
199	Каша молочная жидкая из смеси круп	200	2,2	5,1	25,2	226,3
3	Бутерброд с сыром	25/10	11,68	12,3	22,4	130,4
413	Чай с молоком	180	0,14	0,16	16,4	145
	<b>Итого:</b>		14,02	17,56	64,00	501,7
<b>2-ой завтрак</b>						
417	напиток из шиповника	180	0,8	0,8	19,6	94
	<b>Итого:</b>		0,80	0,80	19,60	94
<b>Обед</b>						
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,56	7,09	14,30	177,35
292	Жаркое по-домашнему	200	9,75	6,00	16,65	216,65
34	Салат из свеклы	50	3,17	10	9,33	90,77
394	Компот из свежих фруктов	180	0,4	0	43,62	186
бн	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	13,2	62
бн	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Итого:</b>		23,58	23,99	119,5	837,77
<b>Уплотненный полдник</b>						
332	Рис отварной	130	4,95	5,125	37,4	159
315	Голубцы ленивые	70	8,43	6,57	7,86	124,29
бн	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	22,4	105
412	Чай с лимоном	180	0,2	0	14	59,85
	<b>Итого:</b>		11,03	7,07	44,26	448,14
	<b>Всего за день</b>		49,43	49,42	247,36	1881,61
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1 900,00
	<b>% удовлетворения суточной потребности</b>		91,54	82,37	94,77	99,03

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
199	Каша молочная жидкая кукурузная	200	6,6	5,4	38,55	204
2	Бутерброд с повидлом	25/10	2,4	0,5	22,4	131,5
114	Кофейный напиток на молоке	180	5,2	4	42,5	125,93
	<b>Итого:</b>		14,2	9,9	103,45	461,43

<b>2-ой завтрак</b>						
418	Соки фруктовые, ягодные	200	1	0	25,4	110
	<b>Итого:</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>110</b>
<b>Обед</b>						
87	суп картофельный (с бобовыми)	200	6,4	5,2	13,6	204
219	Макаронные изделия отварные с маслом	130	6,4	0,9	42	185,15
317	Птица(куры) отварные	70	9,9	10,3	3,5	230
46	Винегрет овощной	50	1,5	9	11,67	133,33
бн	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	13,2	62
бн	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	22,4	105
394	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	16	79,67
	<b>Итого:</b>		<b>28,9</b>	<b>26,3</b>	<b>106,37</b>	<b>919,48</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
441,449	Ватрушка с повидлом,Сдоба обыкновенная плюшки	80	8,27	7,33	43,07	271,33
411	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	59,85
	<b>Итого:</b>		<b>8,47</b>	<b>7,33</b>	<b>57,07</b>	<b>331,18</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>53,00</b>	<b>68,00</b>	<b>231,00</b>	<b>1822,09</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1 900,00</b>
	<b>% удовлетворения суточной потребности</b>		<b>98,15</b>	<b>113,33</b>	<b>88,51</b>	<b>95,90</b>

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
199	Каша молочная жидкая рисовая	200	2,7	2,85	10,95	226,25
1	Бутиерброд с маслом	25/10	2,42	3,96	14	140,27
411	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	59,85
	<b>Итого:</b>		<b>5,32</b>	<b>6,81</b>	<b>38,95</b>	<b>426,37</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
бн	Напиток витаминный лимонный	180	0	0	38,6	73
	<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38,6</b>	<b>73</b>
<b>Обед</b>						
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,56	7,1	14,1	157
339	Картофельное пюре	130	4,1	1,8	23,4	147,75
304	Тефтели мясные	70	8,4	7,2	7,3	212,39
12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	3,17	10	9,33	15,97
394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	43,62	186
бн	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	13,2	62
бн	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Итого:</b>		<b>26,33</b>	<b>27</b>	<b>133,35</b>	<b>886,11</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
308	Запеканка картофельная с мясом	130	6,4	0,9	42	185,15
бн	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	22,4	105
420	Кисломолочный продукт	180	0,2	0	14	59,85
	<b>Итого:</b>		<b>9</b>	<b>1,4</b>	<b>78,4</b>	<b>350</b>
	<b>всего за день</b>		<b>40,65</b>	<b>35,21</b>	<b>289,3</b>	<b>1735,48</b>

	<b>Суточная потребность</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1 900,00</b>
	<b>% удовлетворения суточной потребности</b>		<b>75,28</b>	<b>58,68</b>	<b>110,84</b>	<b>91,34</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
101	Суп молочный с крупой. Пшеничный	200	3,3	2,85	11,85	116,58
3	Бутерброд с сыром	25/10	11,68	12,3	22,4	168
416	Какао на молоке	180	0,2	0	14	125,63
	<b>Итого:</b>		<b>15,18</b>	<b>15,15</b>	<b>48,25</b>	<b>410,21</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
бн	Фрукты (яблоко, банан)	100	0,8	0,8	19,6	94
	<b>Итого:</b>		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>
<b>Обед</b>						
87	Суп картофельный гороховый (с бобовыми)	200	23,85	19,66	54,09	213
321	Плов из птицы	130	9,45	6	55,3	347,09
46	Винегрет овощной	50	1,5	9	11,67	133,33
400	Кисель из сока натурального.	180	0	0	26	232,16
ГП	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	13,2	62
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Итого:</b>		<b>15,65</b>	<b>15,9</b>	<b>128,57</b>	<b>879,58</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
229	Омлет натуральный с зеленым горошком	65	99,59	17,44	3,85	190,5
413	Чай сладкий с молоком	180	0,2	0	14	59,85
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Итого:</b>		<b>102,19</b>	<b>17,94</b>	<b>40,25</b>	<b>355,35</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>133,82</b>	<b>49,79</b>	<b>236,67</b>	<b>1739,14</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1 900,00</b>
	<b>% удовлетворения суточной потребности</b>		<b>247,81</b>	<b>82,98</b>	<b>90,68</b>	<b>91,53</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
199	Каша молочная жидкая манная	200	3,3	4,35	24,6	209,6
2	Бутерброд с повидлом	25/10	2,4	0,5	22,4	131,5
114	Кофейный напиток на молоке	180	5,2	4	42,5	125,93
	<b>Итого:</b>		<b>10,9</b>	<b>8,85</b>	<b>89,5</b>	<b>467,03</b>
<b>2-ой завтрак</b>						
	Фрукты (яблоко, банан)	100	0,8	0,8	19,6	94
	<b>Итого:</b>				<b>19,3</b>	<b>94</b>
<b>Обед</b>						
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,56	7,09	14,30	177,35
330	Гречка отварная рассыпчатая	130	4,5	6,8	21,9	198
317	Птица (куры)отварные	70	9,9	10,3	3,5	230



ГП	Хлеб ржаной	25	2,3	0,4	13,2	62
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	22,4	105
394	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	16	79,67
	<b>Итого:</b>		24,66	25,09	91,3	852,02
<b>Уплотненный полдник</b>						
222	Макаронны запеченные с яйцом	150	14,3	5,75	13	244
411	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	59,85
бн	Хлеб ржаной	25	2,3	0,4	13,2	62
бн	Печенье	20	1,9	7,3	18,7	205,8
	<b>Итого:</b>		16,8	6,15	40,2	365,85
	<b>Всего за день</b>		52,36	40,09	221	1778,9
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1 900,00
	<b>% удовлетворения суточной потребности</b>		96,96	66,82	84,67	93,63

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
199	Каша молочная жидкая пшеничная	200	6,48	8,43	48	297
1	Бутерброд с маслом	25/10	2,42	3,96	14	140,27
412	Чай с лимоном	180	0,2	0	14	59,85
	<b>Итого:</b>		9,1	12,39	76	497,12
<b>2-ой завтрак</b>						
420	Кисломолочный продукт	180	0,2	0	14	59,85
	<b>Итого:</b>		0,2	0	14	59,85
<b>Обед</b>						
86	Суп картофельный с крупой	200	2,42	1,62	13,2	245
332	Гарнир рисовый	130	4,95	5,125	37,4	159
277	Тефтели рыбные	70	8,3	4,6	6,85	151
394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	43,62	186
бн	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	13,2	62
бн	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Итого:</b>		20,77	12,245	136,67	908
<b>Уплотненный полдник</b>						
432	Оладьи с повидлом	130	10,32	7,33	33,07	174,86
413	Чай сладкий с молоком	180	0,2	0	14	59,85
	<b>Итого:</b>		10,52	7,33	47,07	234,71
	<b>Всего за день</b>		40,59	31,965	273,74	1699,68
	<b>Суточная потребность</b>		54,00		261,00	1 900,00
	<b>% удовлетворения суточной потребности</b>		75,17	<b>#ЗНАЧ!</b>	104,88	89,46

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
199	Каша молочная жидкая ячневая	200	7,8	8,4	44,4	293,7
3	Бутерброд с сыром	25/10	11,68	12,3	22,4	168
416	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	125,63
	<b>Итого:</b>		19,68	20,7	80,8	587,33

<b>2-ой завтрак</b>						
бн	Напиток витаминный лимонный	180	0	0	38,6	73
	<b>Итого:</b>		0	0	38,6	73
<b>Обед</b>						
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,6	7,1	14,1	177
339	Картофельное пюре	130	4,1	1,8	23,4	147,75
299	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	8,4	7,2	7,3	240
394	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	43,62	186
бн	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	13,2	62
бн	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Итого:</b>		23,2	17	124,02	917,75
<b>Уплотненный полдник</b>						
94	Суп лапша домашняя	200	3	3,5	21,6	253,5
114	Кофейный напиток на молоке	180	5,2	4	42,5	125,93
бн	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	22,4	105
бн	Пряники	20	1,9	7,3	18,7	205,8
	<b>Итого:</b>		10,6	8	86,5	484,43
	<b>Всего за день</b>		53,48	45,70	329,92	2062,51
	<b>Суточная потребность</b>		54,00	60,00	261,00	1 900,00
	<b>% удовлетворения суточной потребности</b>		99,04	76,17	126,41	108,55

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<b>Завтрак</b>						
199	Каша молочная жидкая пшенная	200	2,7	2,85	10,95	224
2	Бутерброд с повидлом	25/10	2,4	0,5	22,4	131,5
416	Какао на молоке	180	0,2	0	14	125,63
	<b>Итого:</b>		5,3	3,35	47,35	481,13
<b>2-ой завтрак</b>						
бн	Соки фруктовые, ягодные	200	1,38	1,02	35,22	158
	<b>Итого:</b>		1,38	1,02	35,22	158

Обед						
91	Суп картофельный с клецками	200	2,20	2,40	15,60	190,00
219	Макаронные изделия отварные с маслом	130	6,4	0,9	42	185,15
317	Птица (куры) отварная	70	9,9	10,3	3,5	230
400	Кисель из сока натурального.	180	0	0	26	232,16
бн	Хлеб ржаной	50	2,3	0,4	13,2	62
бн	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	22,4	105
	<b>Итого:</b>		<b>23,2</b>	<b>14,5</b>	<b>122,7</b>	<b>1004,31</b>
Уплотненный полдник						
203	Пудинг из творога и риса	150\30	27,65	10,65	39,15	55,5
412	Чай с лимоном	180	0,2	0	14	59,85
	<b>Итого:</b>		<b>27,85</b>	<b>10,65</b>	<b>53,15</b>	<b>115,35</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>57,73</b>	<b>29,52</b>	<b>258,42</b>	<b>1 758,79</b>
	<b>Суточная потребность</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1 900,00</b>
	<b>% удовлетворения суточной потребности</b>		<b>106,91</b>	<b>49,20</b>	<b>99,01</b>	<b>92,57</b>

		Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>571,30</b>	<b>437,62</b>	<b>2 613,13</b>	<b>17 905,80</b>
	<b>Суточная потребность за 10 дней</b>	<b>730,00</b>	<b>690,00</b>	<b>2 750,00</b>	<b>19 630,00</b>
	<b>% удовлетворения потребности за 10 дней</b>	<b>78,26</b>	<b>63,42</b>	<b>95,02</b>	<b>91,22</b>

Соотношение Б:Ж:У=1:1:4