

МАДОУ «Детский сад № 76 комбинированного вида»

Утверждаю:

Заведующая МАДОУ «Детский сад № 76»

Леухина Л.А._____

Приказ № 419А от «01» декабря 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД
(1 – я НЕДЕЛЯ)**

ПОНЕДЕЛЬНИК (ЯСЛИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,6	7,3	22	177	189
	КОФЕ С МОЛОКОМ	150	3,3	2,7	11,2	83	к/к
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,8	0	44	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	0,9	1,1	0	14	
Итого за завтрак		339	12,1	16,8	48,6	397	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,4	49	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	11,4	49	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	40	0,6	1,2	6,6	40	41
	ЩИ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/9	159	4,4	7,4	8,4	119	66
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	110	4,3	5,8	19,3	146	323
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ	50	7,4	8	6,2	127	312
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	6,9	28	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,1	0,3	13,3	64	
Итого за обед		549	18,8	22,7	60,7	524	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,1	80	434
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	5,1	5,2	37,5	216	458
Итого за полдник		200	9,4	8,9	44,6	296	
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ	180	18,7	13,8	38,5	355	234
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	213
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	127	к/к
	ЧАЙ	150	0,1	0	7,2	29	к/к
Итого за ужин		400	26,2	18,6	74,6	572	
Итого за день		1588	67,1	67,1	239,9	1838	

ВТОРНИК (ЯСЛИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША «ДРУЖБА» НА МОЛОКЕ	150	5,2	6,3	22,3	168	190
	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	2,6	2,1	9,4	68	397
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,3	0	39	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	0,8	1	0	13	
Итого за завтрак		339	10,9	14,6	47,1	367	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,4	49	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	11,4	49	
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ	40	0,7	2,9	2	37	41
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/9	159	4	8,4	7,4	122	56
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	5,4	16,4	124	321
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	7,9	8,8	1,3	115	310
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	6,8	27	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,1	0,3	13,7	66	
Итого за обед		549	17,2	25,8	47,6	491	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,1	80	434
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	
Итого за полдник		200	8,1	8,6	44,3	289	
	РЫБА ПО ПОЛЬСКИ	60	10	9,6	2	135	244
	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,8	8,5	28,5	201	315
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	127	к/к
	ЧАЙ	150	0,1	0	7,1	29	к/к
Итого за ужин		350	15,4	18,4	66,2	492	
Итого за день		1538	52,2	67,5	216,6	1688	

СРЕДА (ЯСЛИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	150	4,4	5,9	18,1	143	417
	КОФЕ С МОЛОКОМ	150	3	2,4	11,5	81	к/к
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,3	0	39	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	0,8	1	0	12	
Итого за завтрак		339	10,5	14,5	45	354	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ/ЯБЛОКО	100	0,6	0,1	11,1	47	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	11,1	47	
Обед	САЛАТ РОССИЙСКИЙ	40	0,4	3	2,9	40	45
	РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/9	159	4,5	7,5	11,7	134	73
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	8,2	13,4	6,3	180	336
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	6,8	27	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,1	82	
Итого за обед		539	15,8	24,3	44,8	463	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,1	80	434
	БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ	50	5	6	29,3	191	469
Итого за полдник		200	9,3	9,7	36,4	271	
Ужин	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ	210	20,3	14	24,9	311	231
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	к/к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	127	к/к
	ЧАЙ	150	0,1	0	5,9	24	
Итого за ужин		430	27,8	18,8	59,7	523	
Итого за день		1608	64	67,4	197	1658	

ЧЕТВЕРГ (ЯСЛИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	150	5,1	4,5	21,1	146	417
	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	3	2,5	10,7	78	397
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,3	0	39	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	0,9	1,1	0	14	
Итого за завтрак		339	11,3	13,3	47,2	356	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,6	50	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	11,6	50	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КУКУРУЗА,	40	0,7	3,1	2	43	41
	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	150	8	6,1	16,5	39	81
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ 150/20	170	8,97	10,37	11,49	175,91	298
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	6,6	243	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	20,4	26	
						98	
Итого за обед		550	20,87	19,97	56,99	624,91	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3,8	7,2	81	434
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	5,9	5,2	34,7	210	473
Итого за полдник		200	10,3	9	41,9	291	
Ужин	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	150	18,3	17,8	5,7	257	249
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	30,4	134	к/к
	ЧАЙ	150	0,1		5,9	24	
Итого за ужин		330	21	18,1	42	415	
Итого за день		1519	64,07	60,47	199,69	1736,91	

ПЯТНИЦА (ЯСЛИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	150	4,9	6,9	17,3	153	413
	КОФЕ С МОЛОКОМ	150	2,9	2,4	10,9	78	к/к
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,3	0	39	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	0,9	1,1	0	14	
Итого за завтрак		339	11	15,6	43,6	363	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	12,1	52	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	12,1	52	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,7	3,7	3,1	49	53
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ И	159	5,1	7,9	11,8	141	80
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ 150/30	180	8,7	11,6	13,7	193	291
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	6,6	26	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого за обед		569	17,1	23,6	52,2	491	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	434
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	
Итого за полдник		200	8,1	8,6	44,2	288	
Ужин	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	180	4,9	5,7	21,2	157	93
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	127	к/к
	ЧАЙ	150	0,1	0	5,9	24	
Итого за ужин		360	7,5	6	55,7	308	
Итого за день		1568	44,3	53,9	207,8	1502	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1564,2	58,334	63,274	212,198	1684,582

ПОНЕДЕЛЬНИК (ЯСЛИ ЛАКТОЗНИКИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	ы		
Завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,7	11,5	29,1	243	189
	КИСЕЛЬ	150			25,1	101	к/к
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	75	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	2,1	2,7	0	33	
Итого за завтрак		339	10,2	23,4	69,7	531	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,4	49	442
завтрак		100	0,6	0,1	11,4	49	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	40	0,7	9,8	18,6	166	41
	ЩИ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/9	159	4,8	14,2	9,6	188	66
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	110	4,5	6,5	20,2	157	323
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ	50	9,7	13,6	7,9	193	312
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	6,5	26	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,9	0,1	5,7	27	
Итого за обед		549	20,6	44,2	68,5	757	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	6,5	26	434
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	10,2	14,9	45,7	357	458
Итого за полдник		200	10,2	14,9	52,2	383	
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ	180	22,5	24,9	47,5	508	234
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	213
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	127	к/к
	ЧАЙ	150	0,1	0	10	40	к/к
Итого за ужин		400	30	29,7	86,4	736	
Итого за день		1588	71,6	112,3	288,2	2456	

ВТОРНИК (ЯСЛИ ЛАКТОЗНИКИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША «ДРУЖБА» НА МОЛОКЕ	150	5,2	5,9	22,7	166	190
	КИСЕЛЬ	150	0	0	19,4	77	к/к
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0	5,5	0,1	50	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	0,7	0,9	0	11	
Итого за завтрак		339	8,2	13,2	57,6	383	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,4	49	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	11,4	49	
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ	40	0,7	3,2	2	41	41
	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/9	159	4,2	7,7	7,7	118	56
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	8,9	16,6	156	321
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	8,1	11,1	0,6	135	310
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	6,5	26	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого за обед		549	18,1	31,3	50,4	558	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			6,5	209	к/к
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208	
Итого за полдник		200	3,8	4,9	43,7	417	
	РЫБА ПРИТУШЕНАЯ	50	7,4	15	0	165	245
	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,8	8,5	28,5	201	315
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	127	к/к
	ЧАЙ	150	0,1	0	3,5	15	к/к
					23,8		
Итого за ужин		340	12,8	47,6	60,6	508	
Итого за день		1528	43,5	97,1	223,7	1915	

СРЕДА (ЯСЛИ ЛАКТОЗНКИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ	150	4,4	5,2	19,3	143	417
	КИСЕЛЬ	150	0	0	19,4	77	к/к
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0	5,5	0,1	50	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	0,7	0,9	0	11	
Итого за завтрак		339	7,4	12,5	54,2	360	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ/ЯБЛОКО	100	0,6	0,1	11,1	47	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	11,1	47	
Обед	САЛАТ РОССИЙСКИЙ	40	0,4	3,3	2,9	43	45
	РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/9	159	4,3	7,8	10,7	132	73
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	11,5	16,9	5,9	223	336
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	4,9	19	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого за обед		539	18,8	28,4	41,4	499	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	к/к
	БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ	50	6,8	9,9	30,6	239	469
Итого за полдник		200	6,8	9,9	35,5	258	
Ужин	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ	210	21	17,7	25,1	349	231
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	к/к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	127	к/к
	ЧАЙ	150	0,1	0	5,1	21	
Итого за ужин		430	28,5	22,5	59,1	558	
Итого за день		1608	62,1	73,4	201,3	1722	

ЧЕТВЕРГ (ЯСЛИ ЛАКТОЗНИКИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	150	5,2	11,2	22,8	212	417
	КИСЕЛЬ	150	0	0	16,4	66	397
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	8,3	0,1	75	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	1,1	1,3	0	17	
Итого за завтрак		339	8,7	21,7	54,7	449	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	11,6	50	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	11,6	50	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КУКУРУЗА,	40	0,8	4,9	2	55	41
	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ И	150	8	7,9	16,7	169	81
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ И	170	8,97	10,37	11,49	175,91	298
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	4,9	19	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого за обед		550	20,37	23,57	52,09	500,91	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	к/к
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	6,9	7,7	32,1	225	473
Итого за полдник		200	6,9	7,7	37	244	
Ужин	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	8,45	11,01	0,4	134,54	245
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	110	4,1	3,7	18,2	123	323
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	к/к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,2	19,1	85	к/к
	ЧАЙ	150	0,1	0	5,1	21	
Итого за ужин		390	19,15	19,41	43,1	424,54	
Итого за день		1579	55,72	72,48	198,49	1668,45	

ПЯТНИЦА (ЯСЛИ ЛАКТОЗНИКИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	150	4,9	7,7	19,2	167	413
	КИСЕЛЬ	150	0	0	16,4	66	к/к
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37	13
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	4	1,1	1,3	0	17	
Итого за завтрак		339	8,3	14	51	366	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,6	0,1	12,1	52	442
Итого за второй завтрак		100	0,6	0,1	12,1	52	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ	40	0,7	4,9	3	59	53
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ И	159	7,2	11,9	13,4	191	80
	ГОЛУБЦИ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ, ГОВЯЖЬЕМ СЕРДЦЕМ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ 150/20	170	11,7	16,8	15,8	262	291
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	4,9	19	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого за обед		559	22,2	34	54,1	613	
Полдник	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			4,9	19	к/к
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	
Итого за полдник		200	3,8	4,9	42,1	228	
Ужин	ИКРА ПО ДОМАШНЕМУ	40	0	0	0	0	
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	110	4,4	8,6	27,5	204	206
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	127	к/к
	ЧАЙ	150	0,1	0	5,1	21	
Итого за ужин		330	7	8,9	61,2	352	
Итого за день		1528	41,9	61,9	220,5	1611	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1566,2	54,964	83,436	226,438	1874,49