

И.О. заведующего детским садом №3 «Колокольчик»  
Иванова О.Н.  
09.08.2023г.



Перспективное 10-дневное меню  
муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения  
детского сада №3 «Колокольчик»  
на 2023-2024 учебный год

(составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания в дошкольных организациях под редакцией М.П.Могильного и В.Я.Тутельяна, 2011 год)

Прием пищи	Наименование блюда	в возрасте с 1,5 до 3 лет						в возрасте с 3 до 7 лет						
		Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы			
<b>День 1</b>														
Завтрак	Каша манная с маслом	200	3,14	0,3	0,1	100	0	250	3,93	0,38	0,12	125	0	315
	Чай с сахаром, лимоном	150	0,11	0,02	8,50	34,17	2,35	180	1,12	1,02	10,21	41,00	2,83	393
	Хлеб с маслом	40	2,21	6,81	13,19	122,66	0	60	3,31	10,22	19,78	184	0	1
Итого за завтрак			5,46	7,13	21,79	226,83	2,35		8,36	11,62	30,11	350	2,83	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,67	2	150	0,75	0	15,15	64,01	3	399г
Итого за 2 завтрак			0,5	0	10,1	42,67	2		0,75	0	15,15	64,01	3	
обед	Салат из моркови с раст. маслом	30	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	60	0,75	0,06	6,96	31,38	2,88	41
	Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,5	8,36	61,2	14,34	250	4,3	0,62	10,45	76,5	17,93	45
	Рыба (филе) запеченная	50	6,81	3,72	4,86	80	0,4	70	9,53	5,21	6,81	112	0,56	254
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	321
	Компот из с/ф	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	
Итого за обед			12,99	7,47	51,15	333,14	27,59		18,03	10,71	69,64	458,83	39,89	
полдник	Вафли	50	1,46	1,66	38,75	177,08	0	70	2,04	2,33	54,25	247,91	0	609
	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,99	1,18	200	3,54	3,1	15,08	102,66	1,58	394

	Банан	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368г
Итого за полдник			4,86	4,23	60,46	301,57	6,18		6,78	5,83	86,13	426,57	9,58	
Итого за весь день			23,81	18,83	143,5	904,21	38,12		33,92	28,16	201,03	1299,41	55,3	
<b>День 2</b>														
Завтрак	Суп молочный	200	4,4	3,92	6,02	119,98	0,65	250	5,5	4,9	7,52	149,97	0,81	781
	Какао	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Хлеб с сыром	40	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	60	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	3
Итого за завтрак			7,35	12,74	31,92	332,52	1,91		16	17,69	44,21	453,96	2,5	
2 завтрак	Напиток из шиповника	80	0,27	0,11	7,59	32,53	40	100	0,34	0,14	9,49	40,67	50	398
Итого за 2 завтрак			0,27	0,11	7,59	32,53	40		0,34	0,14	9,49	40,67	50	
обед	Салат из свеклы с раст.маслом	30	0,43	1,83	2,51	28,17	2,85	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	33
	Щи на мяснобульоне	200	7,48	5,88	4,8	103,52	12,35	250	9,35	7,35	6	133,15	15,44	874
	Плов из птицы	150	15	13,86	25,09	285	0,39	210	21	19,4	35,13	399	0,54	304
	Кисель	150	0,42	0,05	22,65	92,7	0,83	180	0,50	0,05	27,18	111,24	0,99	382
	Хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	
Итого за обед			23,33	21,62	55,05	509,39	16,42		31,7	30,45	73,32	699,73	22,67	
полдник	Блинчики со сгущенным молоком	50	2,34	1,26	17,93	97,73	0	70	3,27	1,75	25,09	129,81	0	447
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,0	392
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22	5	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368

Итого за полдник			2,59	1,48	29,82	147,74	5,02		3,65	2,09	42,25	202,35	8,02	
Итого за весь день			33,54	35,95	124,38	1022,18	63,35		35,69	50,37	169,27	1396,71	83,19	
<b>День3</b>														
Завтрак	Каша рисовая с маслом	200	3	0,44	0,3	142,14	0	250	3,75	0,55	0,37	177,67	0	305
	Кофейный напиток	150	2,34	1,99	10,64	70	0,98	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	Хлеб с маслом	40	2,21	6,81	13,19	122,66	0	60	3,31	10,22	19,78	184	0	1
Итого за завтрак			7,55	9,24	24,13	334,8	0,98		10,18	13,43	34,33	489,34	1,3	
2 завтрак	Сок сливовый	100	0,3	0,1	15,2	62,67	4	150	0,45	0,15	22,8	94	6	399г
Итого за 2 завтрак			0,3	0,1	15,2	62,67	4		0,45	0,15	22,8	94	6	
обед	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,82	0,71	20,19	2,85	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	13
	Свекольник	200	3,74	1,7	10,18	72,82	9,88	250	4,67	2,12	12,72	91,02	12,35	46
	Макаронные изделия отварные	100	3,66	2,81	17,58	110,32	0	150	5,49	4,21	26,37	165,48	0	205
	Гуляш из мяса	60	7,73	6,11	1,96	93,75	0,41	80	10,31	8,15	2,62	125	0,55	277
	Компот из консервированных фруктов	150	0,36	0,13	24,33	100,05	1,48	180	0,43	0,16	29,19	120,06	1,78	377
	Хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	

Итого за обед			15,71	12,57	54,76	397,13	14,62		21,35	18,29	69,32	541,94	20,38	
полдник	Пирог открытый	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,04	70	4,32	2,25	38,72	192,5	0,05	459
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,0	392
	Груша	50	0,2	0,15	5,15	23	2,5	80	0,32	0,24	8,24	36,8	4	368a
Итого за полдник			3,34	1,78	39,8	188,51	2,56		4,7	2,51	56,28	266,64	4,07	
Итого за весь день			26,9	23,69	133,89	983,11	22,16		58,84	34,38	182,73	1391,92	31,75	
<b>День 4</b>														
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	80	5,62	11,69	4,66	146,46	0,61	100	7,03	14,62	5,83	183,08	0,77	219
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
	Хлеб с сыром	40	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	60	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	3
Итого за завтрак			8,87	17,82	28,39	298,02	0,69		13,39	23,81	34,56	405,75	0,88	
2 завтрак	Чай с лимоном, сахаром	100	0,07	0,01	5,67	22,78	1,57	150	0,105	0,018	8,505	34,17	2,35	393
Итого за 2 завтрак			0,07	0,01	5,67	22,78	1,57		0,1	0,01	8,5	34,17	2,35	
обед	Салат из моркови с раст.маслом	30	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	60	0,75	0,06	6,96	31,38	2,88	41
	Уха	200	8,14	2,08	13,32	120,68	6,42	250	10,175	2,6	16,65	150,85	8,025	44
	Гречка отварная	100	5,73	4,06	25,76	162,5	0	150	8,55	7,23	41,17	270,51	0	67

	Тефтели мясные	60	4,06	4,51	5,14	77,5	0,22	80	5,42	6,02	6,86	103,33	0,	287
	Соус основной	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	347
	Компот с/ф	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	
Итого за обед			18,69	11,04	68,88	465,99	8,4		25,38	15,14	94,45	635,88	1,58	
полдник	Ватрушка с творогом	50	5,57	3,31	17,64	122,14	0,02	70	7,79	4,63	24,7	170,99	0,03	140
	Молоко	150	4,57	4,08	7,57	85	2,05	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	400
	Банан	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368г
Итого за полдник			10,89	7,64	35,71	254,64	7,07		15,09	10,47	51,6	360,33	10,77	
Итого за весь день			38,52	36,51	138,65	1041,43	17,73		53,96	49,7	189,11	1436,13	15,58	
<b>День 5</b>														
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	5,3	6,38	40,52	176,93	0,6	250	5,6	8,66	21,51	187,17	0,7	70
	Кофейный напиток	150	2,34	1,99	10,63	70	0,97	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	Хлеб с маслом	40	2,21	6,81	13,19	122,66	0	60	3,31	10,22	19,78	184	0	1
Итого за завтрак			9,85	15,18	64,34	369,59	1,57		12,03	21,54	55,47	464,51	2	
2 завтрак	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	52,67	4	150	0,75	0	19,05	79	6	399д

Итого за 2 завтрак			0,5	0	12,7	52,67	4		0,75	0	19,05	79	6	
обед	Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	2,33	27,63	2,85	60	0,79	3,7	4,67	55,26	5,7	11
	Лапша домашняя на к/б	200	4,28	1,12	11,86	74,6	4	250	5,35	1,4	14,82	93,25	5	110
	Капуста тушенная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	17,16	150	3,1	4,86	14,14	112,65	25,74	336
	Курица отварная	50	11,3	8,5	0	121,66	0	70	15,82	11,9	0	170,33	0	300
	Компот из кураги	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	
Итого за обед			18,37	14,72	44,44	383,74	24,31		25,45	21,88	58,61	533,19	36,8	
полдник	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
	Крендель сахарный	50	2,53	4,69	19,89	132	0	70	3,3	6,6	28,01	186	0	460
	Какао	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
Итого за полдник			6,08	7,8	42,65	264,99	11,2		7,9	10,62	55,09	348,66	11,6	
Итого за весь день			34,8	37,7	164,13	1070,99	41,08		46,13	54,04	188,22	1425,36	56,4	
<b>День 6</b>														
Завтрак	Каша пшеничная	200	5,64	0,64	0,48	154,86	0	250	7,05	0,8	0,6	193,57	0	310
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392

	Хлеб с сыром	40	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	60	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	3
Итого за завтрак			9,89	6,77	20,41	306,42	0,08		13,14	9,99	29,33	416,24	0,11	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,67	2	150	0,75	0	15,15	64,01	3	399г
Итого за 2 завтрак			0,5	0	10,1	42,67	2		0,75	0	15,15	64,01	3	
обед	Салат из моркови с раст.маслом	30	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	60	0,75	0,06	6,96	31,38	2,88	41
	Суп с клецками на к/б	200	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	250	6,37	2,15	21,12	142,8	5,3	45
	Котлета запеченная	50	7,76	5,89	8,03	115,83	0,07	70	10,87	8,24	11,24	162,16	0,1	282
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	321
	Соус основной	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	347
	Кисель	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,82	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382
	Хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	147
Итого за обед			15,75	11,23	65,05	434,83	18,7		21,67	15,66	90,32	602,06	27,56	
полдни к	Груша	50	0,2	0,15	5,15	23	2,57	80	0,32	0,24	8,24	36,8	4	368a
	Пирожки с рисом, яйцом	50	6,3	2,85	18,15	123	0,05	70	8,82	3,99	25,41	172,2	0,07	454
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	200	0,68	0,28	18,98	81,34	100	398
Итого за полдни к			7,01	3,21	37,53	207	77,55		9,82	4,51	52,63	290,34	104,07	



Итого за весь день			<b>33,15</b>	<b>21,21</b>	<b>133,09</b>	<b>990,92</b>	<b>98,33</b>		<b>45,38</b>	<b>30,16</b>	<b>187,43</b>	<b>1372,65</b>	<b>134,74</b>	
<b>День 7</b>														
Завтрак	Каша «Дружба»	200	4,48	7,21	18,66	158,17	0,63	250	5,77	9,3	24,07	203,96	0,81	68
	Чай с сахаром, лимоном	150	0,11	0,02	8,5	34,17	2,35	180	1,12	1,02	10,21	41	2,83	393
	Хлеб с сыром	40	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	60	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	3
Итого за завтрак			<b>8,79</b>	<b>13,34</b>	<b>40,1</b>	<b>315,89</b>	<b>3,04</b>		<b>13,19</b>	<b>19,49</b>	<b>53,69</b>	<b>430,29</b>	<b>3,73</b>	
завтрак	Сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68	2	150	0,45	0,3	24,45	102	3	399ж
Итого за 2 завтрак			<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>68</b>	<b>2</b>		<b>0,45</b>	<b>0,3</b>	<b>24,45</b>	<b>102</b>	<b>3</b>	
обед	Салат из свеклы с раст. маслом	30	0,43	1,83	2,51	28,17	2,85	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	33
	Рассольник ленинградский	200	1,51	3,69	11,95	86,94	5,43	250	1,84	4,51	14,6	106,26	6,64	76
	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0	70	7,7	16,73	0,28	182	0	275
	Гречка отварная	100	5,18	3,65	23,21	146,42	0	150	8,59	6,09	38,64	243,75	0	313
	Соус основной	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	347
	Компот из кураги	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	
Итого за обед			<b>13,01</b>	<b>21,48</b>	<b>59,05</b>	<b>481,15</b>	<b>8,6</b>		<b>19,43</b>	<b>31,35</b>	<b>83,87</b>	<b>694,92</b>	<b>12,72</b>	
полдник	Банан	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368г

	Творожная запеканка со сгущенным молоком	70	12,27	8,43	12	172,9	0,16	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,01	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
Итого за полдник			13,06	8,69	29,49	248,4	5,17		23,97	12,47	43,27	360,34	8,26	
Итого за весь день			35,16	43,71	144,94	1113,44	18,81		57,04	63,61	205,28	1587,55	27,71	
<b>День 8</b>														
Завтрак	Каша геркулес	200	6,44	4,36	23,44	158,8	1,16	250	8,05	5,45	29,3	198,5	1,45	164
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,01	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
	Хлеб с маслом	40	2,21	6,81	13,19	122,66	0	60	3,31	10,22	19,78	184	0	1
Итого за завтрак			8,69	11,18	43,62	309,46	1,17		11,42	15,69	58,4	419,84	1,47	
2 завтрак	Напиток из шиповника	80	0,27	0,11	7,59	32,53	40	100	0,34	0,14	9,49	40,67	50	398
Итого за 2 завтрак			0,27	0,11	7,59	32,53	40		0,34	0,14	9,49	40,67	50	
обед	Салат из св.помидор с раст . маслом	30	0,33	1,85	1,41	27,73	6,12	60	0,67	3,71	2,83	47,46	12,25	14
	Суп гороховый с гренками	200	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66	250	5,12	5,35	16,12	133,25	5,82	81
	Жаркое домашнему	150	18,36	4,71	16,32	180,88	6,4	220	26,92	6,90	23,93	265,29	9,39	276
	Компот из консервированных фруктов	150	0,36	0,13	24,33	100,05	1,48	180	0,43	0,16	29,19	120,06	1,78	377

	Хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	
Итого за обед			23,15	10,97	54,96	415,26	18,66		33,14	16,12	72,07	566,06	29,24	
полдник	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22	5	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
	Коржик молочный	50	3,39	5,84	32,29	195,83	0,03	70	4,74	8,18	45,19	274,16	0,04	496
	Молоко	150	4,57	4,08	7,57	85	2,05	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	400
Итого за полдник			8,16	10,12	44,76	302,83	7,08		11,16	13,94	63,13	422,7	10,78	
Итого за весь день			40,27	32,38	150,93	1060,08	66,91		56,06	45,89	203,09	1449,27	91,49	

**День 9**

Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	4,27	6,37	15,30	136,15	0,55	250	6,01	8,98	21,55	191,74	0,77	313
	Какао на молоке	150	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Хлеб с сыром	40	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	60	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	3
Итого за завтрак			11,62	15,19	41,2	348,69	1,81		16,51	21,77	58,24	495,73	2,46	
2 завтрак	Чай с сахаром, лимоном	100	0,07	0,01	5,67	22,78	1,57	150	0,1	0,01	8,5	34,17	2,35	393
Итого за 2 завтрак			0,07	0,01	5,67	22,78	1,57		0,1	0,01	8,5	34,17	2,35	
обед	Салат из кукурузы	30	0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	60	1,72	3,7	4,82	59,58	5,58	12
	Борщ на м/б	200	1,28	3,88	8,74	75	8,44	250	1,6	4,85	10,92	93,75	10,55	56
	Рыба запеченная	50	6,81	3,72	4,86	80	0,4	70	9,53	5,21	6,81	112	0,56	254

	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0	150	3,64	5,37	36,69	209,7	0	315
	Соус основной	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	347
	Кисель	150	0,42	0,04	22,65	92,7	0,82	200	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382
	Хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	147
Итого за обед			11,86	13,42	63,48	422,16	12,47		17,11	19,54	90,07	603,5	17,81	
полдни к	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0	70	5,46	4,28	37,7	211,4	0	473
	Чай с молоком, сахаром	150	2,65	2,32	11,31	76,99	1,18	200	3,54	3,1	15,08	102,66	1,58	394
	Груша	50	0,2	0,15	5,15	23	2,57	80	0,32	0,24	8,24	36,8	4	368a
Итого за полдни к			6,72	5,53	43,39	250,99	3,75		9,32	7,62	61,02	350,86	5,58	
Итого за весь день			30,27	34,15	153,74	1044,62	19,6		43,04	48,94	217,83	1484,26	28,2	
<b>День 10</b>														
Завтрак	Каша ячневая на молоке	200	5,3	6,38	40,52	142,93	0,6	250	5,6	8,66	21,51	187,17	0,7	74
	Кофейный напиток	150	2,34	1,99	10,63	70	0,97	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	Хлеб с маслом	40	2,21	6,81	13,19	122,66	0	60	3,31	10,22	19,78	184	0	1
Итого за завтрак			9,85	15,18	64,34	335,59	1,57		12,03	21,54	55,47	464,51	2	
2 завтрак	Сок вишневый	100	0,7	0,2	11,4	20	7,4	150	1,05	0,3	17,1	75	11,1	399e

Итого за 2 завтрак			0,7	0,2	11,4	20	7,4		1,05	0,3	17,1	75	11,1	
обед	Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	2,33	27,63	2,85	60	0,79	3,7	4,67	55,26	5,7	11
	Суп с фрикадельками	200	5,3	4,14	12,36	108	8,99	250	6,62	5,17	15,45	135	11,2	83
	Гуляш из мяса	60	7,73	6,11	1,96	93,75	0,41	80	10,31	8,15	2,62	125	0,55	277
	Макаронны отварные	100	3,66	2,81	17,58	110,32	0	150	5,49	4,21	26,37	165,48	0	205
	Компот из консервированных фруктов	150	0,36	0,13	24,33	100,05	1,48	180	0,43	0,16	29,19	120,06	1,78	377
	Хлеб	40	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	147
Итого за обед			17,44	15,04	58,56	439,75	13,73		23,64	21,39	78,3	600,8	19,23	
полдник	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22	5	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
	Рисовая запеканка со сгущенным молоком	70	2,58	2,23	19,85	109,66	0,23	100	3,69	3,19	28,37	156,67	0,33	188
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,01	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
Итого за полдник			2,82	2,44	31,74	131,66	5,24		4,07	3,53	45,53	229,21	8,35	
Итого за весь день			30,81	32,86	166,04	927	27,94		40,79	47,3	196,4	1369,52	40,68	
Итого за 10 дней			327,23	316,99	1453,29	10157,98	414,03		470,85	452,55	1940,39	14212,78	565,04	

От 1 до 3 Белки  $327,23 \cdot 4 = 1308,92$ ;  $1308,92 \cdot 100 = 130892$ ;  $130892 / 10157,98 = 12,89$

От 3 до 7 Белки  $470,85 \cdot 4 = 1883,4$ ;  $1883,4 \cdot 100 = 188340$ ;  $188340 / 14212,78 = 13,25$

Жиры  $316,99 \cdot 9 = 2852,91 \cdot 100 = 285291 / 10157,98 = 28,09$

Углеводы  $1453,29 \cdot 4 = 5813,16 \cdot 100 = 581216 / 10157,98 = 57,22$

Жиры  $452,55 \cdot 9 = 4012,95 \cdot 100 = 407295 / 14212,78 = 28,67$

Углеводы  $1940,39 \cdot 4 = 7761,52 \cdot 100 = 776152 / 14212,78 = 54,61$