



Утверждено

Исполнитель: Директор ООО "Алеко" Ковалева А.В.

Согласовано

Заказчик

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования
1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	160					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	9,4	7,7	45,4	299	Сборник рецептов или ТТК
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	Сборник рецептов или ТТК
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	520	23,5	21,6	59,8	530,5	
Итого за прием пищи:	520	23,5	21,6	59,8	530,5	Сборник рецептов или ТТК
Углотенный полдник						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	445	14,2	15,1	77,0	491,0	
Итого за прием пищи:	445	14,2	15,1	77,0	491,0	Сборник рецептов или ТТК
Итого за день:		48,0	44,6	199,9	1 395,6	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет. 12 часовой режим функционирования**

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПЕРКУЛЕСОВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	166,3	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	480	14,8	20,4	76,6	509,8	
Уплотненный полдник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	437	14,4	13,8	71,1	434,9	
Всего за день:		40,4	41,0	238,2	1 414,4	

Примерное 20-ти дневное меню

Для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	20					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	1					Сборник рецептов или ТТК
ИТОГО В БЛЮДО (яйло вареное, омлет, драчена и т.д.)	405	13,2	9	47,2	323,4	
Итого за прием пищи: 2 Завтрак						
	180					Сборник рецептов или ТТК
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Итого за прием пищи: Обед						
	30					Сборник рецептов или ТТК
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	150/10					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЫО (печень)	150/7/3,5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	540	14,6	12,1	58,5	426,7	
Итого за прием пищи: Углепненный подник						
	40					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	110					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ТРЕЧНЕВАЯ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	440	15,3	17,8	82,6	547,76	
Итого за прием пищи:		44	39,1	206	1402	
Всего за день:						

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

4 Вариант

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/73,5					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	5					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	200					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	565	10,3	7,9	64,2	375,4	
Итого за прием пищи:	2 Завтрак					Сборник рецептов или ТТК
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ТВОРОГ С СОУСОМ (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАВАННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	560	16,1	14,4	84,1	521,6	
Уплотненный полдник						
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСОУШКА	420	14	14,4	72,8	460,8	
Итого за прием пищи:		41,3	36,9	238,8	1432,9	
Всего за день:						

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
5 Вариант						
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	355	11	10,1	62,2	387,2	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	520	17,9	20,5	100,4	617,5	
Уплотненный полдник						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептур или ТТК
КОГТЕЦЫ, ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					Сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,8	
Всего за день:		40,6	43	239,6	1457,6	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150					Сборник рецептур или ТТК
	150/7/3,5					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	50					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	5					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	365	11,2	6,4	59,5	340,7	
Итого за прием пищи:						2 Завтрак
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Итого за прием пищи:						Обед
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК
	150					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	120/15					Сборник рецептур или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	25					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	540	15,3	12,9	69,2	463	
Итого за прием пищи:						Уплотненный полдник
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/40					Сборник рецептур или ТТК
	150/7/3,5					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	400	16	22,3	89,5	586,6	
Итого за прием пищи:		43,3	42,4	237,2	1481,5	
Всего за день:						

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
7 Вариант							
Завтрак							
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)		130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		180/10					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН		30					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		5					
Итого за прием пищи:		355	11,7	10,8	31,7	316	
2 Завтрак							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		150/15					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ		130/20					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ		35					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		560	22,1	12	86,8	563,4	
Удлотненный полдник							
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)		50/30					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		430	15,1	14,3	67,7	450,1	
Всего за день:			49,8	37,3	203,9	1404,6	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи, наименование блюда		8 Вариант				Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Масса порции	Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
		Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	150						Сборник рецептов или ТТК
	150/7/3,5						Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	50						Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	5						Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	365	11,2	6,4	59,5		340,7	
Итого за прием пищи:		2 Завтрак					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200						
	200	0,8	0,8	19,0		91,2	
Итого за прием пищи:		Обед					Сборник рецептов или ТТК
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30						Сборник рецептов или ТТК
	150						Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	120/15						Сборник рецептов или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150						Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50						Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	25						Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	540	15,3	12,9	69,2		463	
Итого за прием пищи:		Углотенный подлник					Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/40						Сборник рецептов или ТТК
	150/7/3,5						Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20						Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	400	16	22,3	89,5		586,6	
Итого за прием пищи:		43,3	42,4	237,2		1 481,5	
Всего за день:							

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	15,1	8,7	61,8	384,7	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10					Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130/5					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	515	13,5	19,5	62,3	468,9	
Углотенный полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50					Сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	24,3	17,9	57,1	562,9	
Всего за день:		53,8	46,3	198,9	1491,6	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Икра кабахчковад консервированная	30					Сборник рецептов или ТТК
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	130					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками	150					Сборник рецептов или ТТК
Батон	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	14,3	14,6	40,6	397	
2 Завтрак						
Сок в ассортименте	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
Овощи по сезону	30					Сборник рецептов или ТТК
Суп с макаронными изделиями на бульоне	150					Сборник рецептов или ТТК
Птица, тушенная в соусе с овощами	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из сушеных фруктов	40					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	20					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	540	21	15,9	66,2	494,6	
Итого за прием пищи:		Углотенный подник				
Коглеть, виточки, шницели рубленные	50					Сборник рецептов или ТТК
Капса рассыпчатая с овощами (гречневая)	120					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	15,8	13,18	73,7	482,06	
Итого за день:		52	43,88	198,2	1448,76	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (РИСОВОЙ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	45					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	350	10,4	8,5	46,8	307,7	
Итого за прием пищи:		2 Завтрак				Сборник рецептов или ТТК
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110					
	110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Итого за прием пищи:		Обед				Сборник рецептов или ТТК
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	520	20,1	10,3	79,5	511,2	
Итого за прием пищи:		Углотенный подник				Сборник рецептов или ТТК
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	30					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	50/30					Сборник рецептов или ТТК
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
	487	15	18	76,4	517,1	
Итого за прием пищи:		46,2	37,3	234,6	1473,0	
Всего за день:						

Примерное 20-ти дневное меню

Для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

12 Вариант

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	355	11	10,1	62,2	387,2	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	520	17,9	20,5	100,4	617,5	
Уплотненный полдник						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
КОГЛЕЦЫ, ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	410	10,8	12,2	59,3	377,8	
Всего за день:		40,6	43	239,6	1457,6	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

Прием пищи, наименование блюда		13 Вариант				Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	
		Масса порции	Пищевые вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
		Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150						Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	160						Сборник рецептур или ТТК	
БАТОН	50						Сборник рецептур или ТТК	
	360	13,6	7,4	63,8	387,4			
Итого за прием пищи:		2 Завтрак						Сборник рецептур или ТТК
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180							
	180	0,9	0,2	17,7	75,1			
Итого за прием пищи:		Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30						Сборник рецептур или ТТК	
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150						Сборник рецептур или ТТК	
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30						Сборник рецептур или ТТК	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120						Сборник рецептур или ТТК	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150						Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40						Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						Сборник рецептур или ТТК	
	590	15,9	14,7	77,6	494,7			
Итого за прием пищи:		Уютный полдник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50						Сборник рецептур или ТТК	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	120						Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10						Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						Сборник рецептур или ТТК	
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50						Сборник рецептур или ТТК	
	430	15,2	14,4	83	490,1			
Итого за прием пищи:		45,6	36,7	242,1	1447,3			
Всего за день:								

Примерное 20-ти дневное меню

Для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

14 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	130					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	390	11,8	12,3	39,2	360,2	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120/15					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	505	12,3	13,8	54,7	402,3	
Уплотненный полдник						
ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	19,4	18,6	104	646,9	
Итого за день:		44,4	44,9	215,6	1 484,5	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

15 Вариант

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	45					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5					
Итого за прием пищи:	350	11,3	8,7	47	313,4	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПНОЙ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	16,2	20,7	88,2	563,4	
Угложенный полдник						
КОГТЕЛЬ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	427					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	427	14	15,9	75,2	491,26	
Всего за день:		42,3	46,1	229,4	1 459,26	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

16 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					
Итого за прием пищи:	395	14,6	10,2	88,5	507,9	
2 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	520	19,1	16,9	50,9	436,4	
Итого за прием пищи:						
Углотенный полдник						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	420	14,5	15,5	66,1	430,3	
Итого за прием пищи:		49,0	43,4	224,5	1 465,8	
Всего за день:						

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

17 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	20					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	5					Сборник рецептов или ТТК
СЫР (ГОРЦИЯМИ)	355	7,7	10,4	48	321,2	
Итого за прием пищи:						
		2 завтрак				Сборник рецептов или ТТК
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					
	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Итого за прием пищи:						
		Обед				Сборник рецептов или ТТК
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ НА БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/5					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	50/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20					
	545	15,4	19,3	79,4	530,2	
Итого за прием пищи:						
		Уплотненный полдник				Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	130/50					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	40					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	400	24,4	18,8	55	563,1	
Итого за прием пищи:						
		48,4	48,7	200,1	1 489,6	
Всего за день:						

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

18 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	380	9,5	5,8	53,8	303,4	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	166,3	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	520	17,6	20,7	94,8	596,6	
Углотенный полдник						
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	50/30					Сборник рецептур или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	110					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					
Итого за прием пищи:	412	10,7	12,3	48,5	342,5	
Всего за день:		39,5	39,8	233,8	1 408,8	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования**

19 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ ЕЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	130					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	14,3	14,6	40,6	397	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	520	19,5	15,8	56,5	448,6	
Уплотненный полдник						
КОГЛЕЦЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	120					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	15,8	13,18	73,7	482,06	
Всего за день:		50,5	43,78	188,5	1402,76	

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

20 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160					Сборник рецептов или ТТК	
БАТОН	40					Сборник рецептов или ТТК	
СЫР (ГОРЦИЯМИ)	5					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	355	13,6	8,1	61,9		373,7	
2 Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0		91,2	
Обед							
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептов или ТТК	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬОНЕ	150					Сборник рецептов или ТТК	
КОТЛЕТЫ, ВЫТОЧКИ, ПИЦЦЕЛИ РУБЦЕННЫЕ	50					Сборник рецептов или ТТК	
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110					Сборник рецептов или ТТК	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	535	15,8	19	92,9		593,96	
Углотенный подник							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40					Сборник рецептов или ТТК	
ФРИКАДЕЛКИ "ВКУСНЯШКА" С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	100/30					Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180/10					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	400	12	11,8	51,2		375,7	
Итого за прием пищи:		42,20	39,70	225,00		1 434,56	
Итого по примерному меню							
Всего за день:		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ккал	
		905,2	840,3	4 431,1		28 933,6	
		45,3	42,0	221,6		1446,7	
		Итого за период					
		Среднее значение за период					