

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая д/с №6 с.Чикан:

_____ Т.В.Некрасова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период 2023-2024 год

Муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения

детский сад № 6 с. Чикан

Прием пищи	Наименование блюда	в возрасте с 1 до 3 лет						в возрасте с 3 до 7 лет						№ рецептуры
		Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины С	
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы			
День 1														
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 мясном 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	Пирог рыбный	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	
День 2														
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 курином бульоне	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	
День 3														
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

	Какао	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	10,2 2	19,78	184	0	1
Итого за завтрак			7,55	9,24	24,13	334,8	0,98		10,1 8	13,4 3	34,33	489,34	1,3	
2 завтрак	Сок яблочный	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 мясном бульоне	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	10,3 1	8,15	2,62	125	0,55	277
	Компот из консервированн ых 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			15,7 1	12,57	54,76	397,13	14,62		21,3 5	18,2 9	69,32	541,94	20,38	
полдни к	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			26,9	23,69	133,89	983,11	22,16		58,8 4	34,3 8	182,73	1391,92	31,75	

день														
День 4														
Завтрак	Омлет	80	5,62	11,69	4,66	146,46	0,61	100	7,03	14,6 2	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		13,3 9	23,8 1	34,56	405,75	0,88	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,07	0,01	5,67	22,78	1,57	150	0,10 5	0,01 8	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
	Лапша домашняя	200	8,14	2,08	13,32	120,68	6,42	250	10,1 75	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
	Рыба запеченная с овощами	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	
Итог за обед			18,6 9	11,04	68,88	465,99	8,4		25,3 8	15,1 4	94,45	635,88	1,58	
полдни к	Вареники с картофельным пюре	50	5,57	3,31	17,64	122,14	0,02	70	7,79	4,63	24,7	170,99	0,03	140
	Какао на сгущенном молоке	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	
День 5														
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
	Какао	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 морской капусты с яйцом	30	0,39	1,85	2,33	27,63	2,85	60	0,79	3,7	4,67	55,26	5,7	11
	Уха	200	4,28	1,12	11,86	74,6	4	250	5,35	1,4	14,82	93,25	5	110
	Капуста тушеная	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
	Булочка домашняя с	50	2,53	4,69	19,89	132	0	70	3,3	6,6	28,01	186	0	460

	ПОВИДЛОМ													
	Чай с сахаром , лимоном	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	10,6 2	55,09	348,66	11,6	
Итого за весь день			34,8	37,7	164,13	1070,99	41,08		46,13	54,0 4	188,22	1425,36	56,4	
День 6														
Завтрак	Каша Дружба	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		13,1 4	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 мясном юльоне	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	10,8 7	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			15,7 5	11,23	65,05	434,83	18,7		21,6 7	15,6 6	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 полдник			7,01	3,21	37,53	207	77,55		9,82	4,51	52,63	290,34	104,07	
Итого за весь день			33,15	21,21	133,09	990,92	98,33		45,38	30,16	187,43	1372,65	134,74	
День 7														
Завтрак	Каша Пшеничная	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			8,79	13,34	40,1	315,89	3,04		13,19	19,49	53,69	430,29	3,73	
завтрак	Сок яблочный	100	0,3	0,2	16,3	68	2	150	0,45	0,3	24,45	102	3	399ж
Итого за 2 завтрак			0,3	0,2	16,3	68	2		0,45	0,3	24,45	102	3	
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 на мясном бульоне	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			13,01	21,48	59,05	481,15	8,6		19,43	31,35	83,87	694,92	12,72	

полдник	Банан	50	0,75	0,25	10,5	47,5	5	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368г
	Блины 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	
День 8														
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 гречками	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			23,1 5	10,97	54,96	415,26	18,66		33,1 4	16,1 2	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 бисквитный	50	3,39	5,84	32,29	195,83	0,03	70	4,74	8,18	45,19	274,16	0,04	496
	Какао	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		11,1 6	13,9 4	63,13	422,7	10,78	
Итого за весь день			40,2 7	32,38	150,93	1060,08	66,91		56,0 6	45,8 9	203,09	1449,27	91,49	
День 9														
Завтрак	Каша манная 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			11,6 2	15,19	41,2	348,69	1,81		16,5 1	21,7 7	58,24	495,73	2,46	
2 завтрак	Напиток из шиповника	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 св.капусты кукурузой	30	0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	60	1,72	3,7	4,82	59,58	5,58	12
	Суп с фрикадельками	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				11,8 6	13,42	63,48		422,16		12,47		17,1 1	19,5 4	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 полдник				6,72	5,53	43,39		250,99		3,75		9,32	7,62	61,02	350,86	5,58
Итого за весь день				30,2 7	34,15	153,74		1044,62		19,6		43,0 4	48,9 4	217,83	1484,26	28,2
День 10																
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	
	Какао	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	10,2 2	19,78	184	0	1	
Итого за завтрак				9,85	15,18	64,34		335,59		1,57		12,0 3	21,5 4	55,47	464,51	2
2 завтрак	Сок яблочный	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 вареных овощей с зел.горошком	30	0,39	1,85	2,33	27,63		2,85	60	0,79	3,7	4,67	55,26	5,7	11	
	Борщ	200	5,3	4,14	12,36	108		8,99	250	6,62	5,17	15,45	135	11,2	83	
	Тефтели	60	7,73	6,11	1,96	93,75		0,41	80	10,3 1	8,15	2,62	125	0,55	277	
	Макароны отварные	100	3,66	2,81	17,58	110,32		0	150	5,49	4,21	26,37	165,48	0	205	

	Компот из сухофруктов	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 с творогом	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 $327,23 \cdot 4 = 1308,92$; $1308,92 / 10157,98 = 12,89$

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

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

От 3 до 8 Белки $470,85 \cdot 4 = 1883,4$; $1883,4 / 14212,78 = 13,25$

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

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