


УТВЕРЖДАЮ  
заведующий  
МБДОУ детский сад № 36  
Сенько Е.А.   
Приказ № 71 -а от «31» 09 20

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ДЕТСКИЙ САД № 36»  
АРТЕМОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

Адрес: 692778  
Приморский край  
г. Артем, ул. Михайловская, 18  
тел.: 8 (42337) 94-6-75

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe

**Примерное 10-дневное меню для питания детей в возрасте от 1,5 лет до 3 лет МКДОУ детского сада № 36.**

**1 день** *н*

**Завтрак**

	Каша молочная гречневая	150	6	7.275	22.95	181,5	0,03	0,03	0,7425	79,447	0,7425
	Масло сливочное порционное	5	0,3	4,3	0,04	37,4	0	0,05	0	0,5	0
	Кофейный напиток на молоке	150	3,24	3,75	18	115	0,03	0,0225	0	101,25	1,68
	Хлеб пшеничный	25	2,142	3,75	14,685	74,857	0,028	0,007	0	5,428	0,342
	Сыр порционный	5	1,34	1,36	0	18,05	0,03	0,38	2,8	52	0
			<b>13,022</b>	<b>20,435</b>	<b>55,675</b>	<b>426,807</b>	<b>0,118</b>	<b>0,4895</b>	<b>3,5425</b>	<b>238,625</b>	<b>2,7645</b>

**2-ой завтрак**

	Морс из свежемороженных ягод	150	0,052	0	12,75	48,75	0	0	0	0,825	0
			<b>0,052</b>	<b>0</b>	<b>12,75</b>	<b>48,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,825</b>	<b>0</b>

**Обед**

	Кабачковая икра	40	0,52	1,88	3,266	12	2,2	2,2	11,133	1,866	3,33
	Яйцо в бульоне	150	4,552	6,18	7,425	119,865	0,975	8,325	0,225	0,375	5,025
	Голубцы ленивые	150	14,482	10,237	6,675	206,655	0,045	0,033	16,875	42,75	2,25
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,585	0	19,852	76,62	0,011	0,005	0	11,812	0,39
	Хлеб ржаной	40	1,266	0,146	14,94	59,733	0,02	0,02	0,013	5,6	0,533
			<b>21,405</b>	<b>18,443</b>	<b>52,158</b>	<b>474,873</b>	<b>3,251</b>	<b>10,583</b>	<b>28,246</b>	<b>62,403</b>	<b>11,528</b>

**Уплотненный полдник**

	<i>Картофель отварной с маслом</i>	150	3,375	4,575	21,75	140,25	0,042	0,0315	1,05	26,25	0,525
	Сельдь с луком	30	3,42	1,6	0	27,4	0	0,1	0	14	0,2
	Хлеб пшеничный	15	1,08	0,42	7,38	37,74	0,012	0,006	0	2,1	0,12

	Пирожок духовой с повидлом	60	2,25	4,61	31,2	228,2	0,1	0,1	0,1	16,9	1
	Чай с сахаром	150	0,165	0	12,375	47,325	0	0	0	3,75	0,75
			<b>10,29</b>	<b>11,205</b>	<b>72,705</b>	<b>480,915</b>	<b>0,154</b>	<b>0,2375</b>	<b>1,15</b>	<b>63</b>	<b>2,595</b>
	Итого за день		<b>44,769</b>	<b>50,083</b>	<b>193,288</b>	<b>1431,345</b>	<b>5,056</b>	<b>14,861</b>	<b>42,6</b>	<b>327</b>	<b>22,27</b>

2 день

**Завтрак**

	Каша молочная геркулесовая	150	4,8	7,275	16,725	151,725	0,06	0,052	0,6	78,75	0,75
	Кофейный напиток на молоке	150	3,247	3,75	18	114,81	0,037	0,022	0	101,25	1,687
	Масло сливочное порционное	5	0,3	4,13	0,04	37,4	0	* 0,05	0	0,5	0
	Хлеб пшеничный	25	2,142	0,828	14,685	74,857	0,028	0,007	0	5,428	0,342
	Сыр порционный	5	1,3	1,3	0	18	0,03	0,38	2,8	52	0
			<b>11,789</b>	<b>17,283</b>	<b>49,45</b>	<b>396,792</b>	<b>0,125</b>	<b>0,131</b>	<b>0,6</b>	<b>185,928</b>	<b>2,779</b>

**2 -ой завтрак**

	Морс из свежемороженных ягод	150	0,052	0	12,75	48,75	0	0	0	0,825	0
			<b>0,052</b>	<b>0</b>	<b>12,75</b>	<b>48,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,825</b>	<b>0</b>

**Обед**

	Свекла отварная ломтиками	30	1,4	0	1,8	38,4	0	0,9	1,8	15,1	0,5
	Борщ из свежей капусты (с говядиной)	150	1,35	1,905	5,437	137,497	0,022	0,09	5,115	19,995	0,607
	Макароны	150	3,55	3,02	25,35	136,8	0,255	0,12	0	27	1,8
	Мясное пюре (из печени) в сметанно-томатном соусе	60/30	17,55	12,58	7,73	213,53	0,25	4,19	17,03	18,34	6,55
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,585	0	19,852	76,62	0,011	0,005	0	11,812	0,39
	Хлеб ржаной	40	1,266	0,146	14,94	59,733	0,02	0,02	0,013	5,6	0,533
			<b>25,701</b>	<b>17,651</b>	<b>75,109</b>	<b>662,58</b>	<b>0,558</b>	<b>5,325</b>	<b>23,958</b>	<b>97,847</b>	<b>10,38</b>

**Уплотненный полдник**

	Суп рыбный "Лосось"	150	6,465	2,985	7,522	94,32	0,075	0,075	61,2	81	0,975
	Молоко пельное	150	1,635	1,41	13,95	87	0,022	0,007	0,562	219	0,562
	Печенье	25	1,562	4,437	11,437	101,5	0	0	0	3,625	0,25
	Хлеб пшеничный *	15	0,72	0,3	6,12	30,06	0,012	0,006	0	2,1	0,12
			<b>10,382</b>	<b>9,132</b>	<b>39,029</b>	<b>312,88</b>	<b>0,109</b>	<b>0,088</b>	<b>61,762</b>	<b>305,725</b>	<b>1,907</b>
	Итого за день		<b>47,924</b>	<b>44,066</b>	<b>176,338</b>	<b>1421,002</b>	<b>0,792</b>	<b>5,544</b>	<b>86,32</b>	<b>590,325</b>	<b>15,066</b>

3 день

**Завтрак**

	Омлет с кабачковой икрой	150/40	9,38	14,76	1,4	183,15	0,05	0,03	0,73	78,75	2,1
	Кофейный напиток на молоке	150	3,247	3,75	18	114,81	0,037	0,022	0	101,25	1,687
	Масло сливочное порционное	5	0,3	4,13	0,04	37,4	0	0,05	0	0,5	0
	Хлеб пшеничный	25	2,142	0,828	14,685	74,857	0,028	0,007	0	5,428	0,342
	Сыр порционный	5	1,3	1,3	0	18	0,03	0,38	2,8	52	0
			<b>16,369</b>	<b>24,768</b>	<b>34,125</b>	<b>428,217</b>	<b>0,115</b>	<b>0,109</b>	<b>0,73</b>	<b>185,928</b>	<b>4,129</b>

**2-ой завтрак**

	Морс из свежемороженых ягод	150	0,052	0	12,75	48,75	0	0	0	0,825	0
			<b>0,052</b>	<b>0</b>	<b>12,75</b>	<b>48,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,825</b>	<b>0</b>

**Обед**

	Огурец свежий	40	0,28	0,03	1,19	5,56	0,009	0,009	2,45	5,95	0,18
	Свекольник на к/б со сметаной	150	5,1	6,45	14,632	95,1	0,12	0,525	9	55,125	2,025
	<i>ГРЮЧКА ОТВАДНАЯ</i>	150	3,375	4,575	21,75	140,25	0,067	0,037	2,497	23,475	0,547
	Суфле рыбное	60	10,2	5,5	4,6	108,8	0,1	2,4	1,5	34,8	0,9
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,585	0	19,852	76,62	0,011	0,005	0	11,812	0,39
	Хлеб ржаной	40	1,266	0,146	14,94	59,733	0,02	0,02	0,013	5,6	0,533
			<b>20,806</b>	<b>16,701</b>	<b>76,964</b>	<b>486,063</b>	<b>0,327</b>	<b>2,996</b>	<b>15,46</b>	<b>136,762</b>	<b>4,575</b>

Уплотненный полдник											
	Каша рисовая молочная	150	3.525	5.175	28,2	167,325	0,03	0,03	0,742	79,447	0,742
	Чай с сахаром	150	0.165	0	12,375	47,325	0	0	0	3,75	0,75
	Булочка	60	5	7	28,4	200,7	0,07	0,05	0	9	0,4
	Хлеб пшеничный	15	0,72	0,3	6,12	30,06	0,012	0,006	0	2,1	0,12
			<b>9,41</b>	<b>12,475</b>	<b>75,095</b>	<b>445,41</b>	<b>0,112</b>	<b>0,086</b>	<b>0,742</b>	<b>94,297</b>	<b>2,012</b>
	Итого за день		<b>46,637</b>	<b>53,944</b>	<b>198,934</b>	<b>1408,44</b>	<b>0,554</b>	<b>3,191</b>	<b>16,932</b>	<b>417,812</b>	<b>10,716</b>

4 день *25*

Завтрак											
	Суп молочный вермишелевый	150	5.4	9	24,675	181,875	0,09	0,056	0,742	82,5	1,5
	Масло сливочное порционное	5	0,3	4,13	0,04	37,4	0	0,05	0	0,5	0
	Кофейный напиток на молоке	150	3,247	3,75	18	114,81	0,037	0,022	0	101,25	1,687
	Хлеб пшеничный	25	2,142	0,828	14,685	74,857	0,028	0,007	0	5,428	0,342
			<b>11,089</b>	<b>17,708</b>	<b>57,4</b>	<b>408,942</b>	<b>0,155</b>	<b>0,135</b>	<b>0,742</b>	<b>189,678</b>	<b>3,529</b>

2-ой завтрак

	Морс из свежемороженых ягод	150	0,052	0	12,75	48,75	0	0	0	0,825	0
			<b>0,052</b>	<b>0</b>	<b>12,75</b>	<b>48,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,825</b>	<b>0</b>

Обед

	Сельдь с луком	30	3,42	1,6	0	27,4	0	0,1	0	14	0,2
	Суп картофельный	150	1,86	3	12,6	84,78	0,058	0,036	5,4	11,25	0,54
	Ежики (из говядины) с тушеной капустой	150/60	9,3	16,5	12,6	234,9	0	2,9	0,9	34,5	1,1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,585	0	19,852	76,62	0,011	0,005	0	11,812	0,39
	Хлеб ржаной	40	1,266	0,146	14,94	59,733	0,02	0,02	0,013	5,6	0,533
			<b>16,431</b>	<b>21,246</b>	<b>59,992</b>	<b>483,433</b>	<b>0,089</b>	<b>3,061</b>	<b>6,313</b>	<b>77,162</b>	<b>2,763</b>

**Уплотненный полдник**

	Ленивые вареники с маслом	150	24,375	7,35	24,9	263,4	0,03	0,015	4,8	23,4	0,6
	Пряник	25	1,25	1,45	14,05	74,05	0,015	0,01	0	0,9	0
	Хлеб пшеничный *	15	0,72	0,3	6,12	30,06	0,012	0,006	0	2,1	0,12
	Чай с сахаром	150	0,165	0	12,375	47,325	0	0	0	3,75	0,75
			<b>26,51</b>	<b>9,1</b>	<b>57,445</b>	<b>414,835</b>	<b>0,057</b>	<b>0,031</b>	<b>4,8</b>	<b>30,15</b>	<b>1,47</b>
	Итого за день		<b>54,082</b>	<b>48,054</b>	<b>187,587</b>	<b>1355,96</b>	<b>0,301</b>	<b>3,227</b>	<b>11,855</b>	<b>297,815</b>	<b>7,762</b>

5 день

**Завтрак**

	Каша пшеничная молочная	150	5,76	7,275	24,157	181,17	0,12	0,097	0,99	108,9	1,98
	Масло сливочное порционное	5	0,3	4,13	0,04	37,4	0	0,05	0	0,5	0
	Кофейный напиток на молоке	150	3,247	3,75	18	114,81	0,037	0,022	0	101,25	1,687
	Хлеб пшеничный	25	2,142	0,828	14,685	74,857	0,028	0,007	0	5,428	0,342
			<b>11,449</b>	<b>15,983</b>	<b>56,882</b>	<b>408,237</b>	<b>0,185</b>	<b>0,176</b>	<b>0,99</b>	<b>216,078</b>	<b>4,009</b>

**2-й завтрак**

	Морс из свежемороженых ягод	150	0,052	0	12,75	48,75	0	0	0	0,825	0
			<b>0,052</b>	<b>0</b>	<b>12,75</b>	<b>48,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,825</b>	<b>0</b>

**Обед**

	Помидор свежий	30	0,018	0	1,26	5,7	0,018	0,018	7,98	4,5	0,27
	Рассольник со сметаной на к/б	150	2,4	3,15	9,24	128,325	0,04	0,022	3,6	15,3	0,45
	Солянка сборная	150	5,175	6,9	15,3	145,35	0,097	0,075	5,002	21	1,687
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,585	0	19,852	76,62	0,011	0,005	0	11,812	0,39
	Хлеб ржаной	40	1,266	0,146	14,94	59,733	0,02	0,02	0,013	5,6	0,533
			<b>9,444</b>	<b>10,196</b>	<b>60,592</b>	<b>415,728</b>	<b>0,186</b>	<b>0,14</b>	<b>16,595</b>	<b>58,212</b>	<b>3,33</b>

**Уплотненный полдник**

	Омлет с кабачковой икрой	150/40	12.51	19.69	1.87	244.2	0,065	0,038	0.98	105	2.8
	Кисель	150	1,05	0	21,75	87,15	0,005	0,004	1,125	2,812	0,225
	Вафли	25	1,75	2,5	19	102,5	0	0	0	2	0,187
	Хлеб пшеничный	15	0,72	0,3	6,12	30,06	0,012	0,006	0	2,1	0,12
			<b>16,03</b>	<b>22,49</b>	<b>48,74</b>	<b>463,91</b>	<b>0,082</b>	<b>0,048</b>	<b>2,105</b>	<b>111,912</b>	<b>3,332</b>
	Итого за день		<b>36,975</b>	<b>48,669</b>	<b>178,964</b>	<b>1336,625</b>	<b>0,453</b>	<b>0,364</b>	<b>19,69</b>	<b>387,027</b>	<b>10,671</b>

**6 день**

**Завтрак**

	Каша пшеничная молочная	150	5,55	6,375	24,75	178,995	0,06	0,045	0,54	56,737	1,125
	Масло сливочное порционное	5	0,3	4,13	0,04	37,4	0	0,05	0	0,5	0
	Чай с сахаром	150	0,165	0	12,375	47,325	0	0	0	3,75	0,75
	Хлеб пшеничный	25	2,142	0,828	14,685	74,857	0,028	0,007	0	5,428	0,342
			<b>8,157</b>	<b>11,333</b>	<b>51,85</b>	<b>338,577</b>	<b>0,088</b>	<b>0,102</b>	<b>0,54</b>	<b>66,415</b>	<b>2,217</b>

**2-й завтрак**

	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,022	0,007	3	10,5	2,1
			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,5</b>	<b>0,022</b>	<b>0,007</b>	<b>3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>

**Обед**

	Огурец свежий	40	0,28	0,03	1,19	4,9	0,009	0,009	2,45	5,95	0,18
	Суп гороховый	150	6,15	2,625	22,275	139,95	0,075	0,142	2,88	24	0,915
	Жаркое по-домашнему	150	17,625	18,075	15,225	294,6	0,15	2,475	7,875	17,925	2,85
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,585	0	19,852	76,62	0,011	0,005	0	11,812	0,39
	Хлеб ржаной	40	1,266	0,146	14,94	59,733	0,02	0,02	0,013	5,6	0,533
			<b>25,906</b>	<b>20,876</b>	<b>73,482</b>	<b>575,803</b>	<b>0,265</b>	<b>2,651</b>	<b>13,218</b>	<b>65,287</b>	<b>4,868</b>

**Уплотненный обед**

	Пирожок духовой	60	5,7	7	33,3	200,7	0,1	0,1	0,1	16,9	1
	Овощная запеканка с яйцом	150	2,4	3,15	19,95	87,225	0	0,675	1,35	11,325	0,375

	Какао с молоком	150	2,85	5,175	19,425	115,4	0,03	0,015	0,75	90,75	0,75
	Хлеб пшеничный		0,72	0,3	6,12	30,06	0,012	0,006	0	2,1	0,12
			11,67	15,625	78,795	433,41	0,142	0,096	2,2	121,075	2,245
	Итого за день		46,483	47,984	218,977	1412,29	0,517	3,356	18,958	263,277	11,43

7 день

Завтрак											
	Суп сайровый	150	7,65	2,193	12,45	131,1	0,022	0,06	0	64,95	0,675
	Кофейный напиток на молоке	150	3,247	3,75	18	114,81	0,037	0,022	0	101,25	1,687
	Масло сливочное порционное	5	0,3	4,13	0,04	37,4	0	0,05	0	0,5	0
	Хлеб пшеничный	25	2,142	0,828	14,685	74,857	0,028	0,007	0	5,428	0,342
			13,339	10,901	45,175	358,167	0,087	0,139	0	172,128	2,704

2-й завтрак

	Морс из свежемороженных ягод	150	0,052	0	12,75	48,75	0	0	0	0,825	0
			0,052	0	12,75	48,75	0	0	0	0,825	0

Обед

	Помидор свежий	30	0,018	0	1,26	5,7	0,018	0,018	7,98	4,5	0,27
	Суп овощной со сметаной	120	1,8	2,82	9,96	57,12	0,002	0,072	4,092	11,16	0,3
	Суфле из печени	60	15,042	10,782	6,625	183,025	0,214	3,591	14,597	15,72	5,61
	<i>БРЕЗКА ОТВАРНАЯ</i>	150	2,49	4,32	16,3	156,3	0,11	0,06	4	37,6	0,88

			27,106	17,876	79,907	572,553	0,26	2,706	6,643	83,662	4,233
--	--	--	--------	--------	--------	---------	------	-------	-------	--------	-------



			21,201	18,068	68,937	538,498	0,375	3,766	30,682	86,392	7,983
Уплотненный полдник											
	Творожная заправка с молочным соусом	130/30	18,2	14,924	30,853	294,744	0,034	0,017	5,546	27,04	0,693
	Чай с сахаром	150	0,165	0	12,375	47,325	0	0	0	3,75	0,75
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,5	10,2	50,1	0,02	0,01	0	3,5	0,2
	Печенье	25	1,562	4,437	11,437	101,5	0	0	0	3,625	0,25
			21,127	19,861	64,865	493,669	0,054	0,027	5,546	37,915	1,893
	Итого за день		55,719	48,83	191,727	1439,084	0,516	3,932	36,228	297,26	12,58

8 день

Завтрак											
	Каши ячневая молочная	150	1,5	5,475	27,15	129,225	0,12	0,097	0,99	108,9	1,98
	Какао на молоке	150	1,635	1,41	13,95	75,375	0,022	0,007	0,562	68,062	0,562
	Масло сливочное порционные	5	0,3	4,13	0,04	37,4	0	0,05	0	0,5	0
	Хлеб пшеничный	25	2,142	0,828	14,685	74,857	0,028	0,007	0	5,428	0,342
			8,577	11,843	55,825	316,857	0,29	0,161	1,552	182,89	2,884

2-й завтрак

	Яблоко	150	0,52	0,24	13,5	58,5	0,01	0,015	6	9	1,32
			0,52	0,24	13,5	58,5	0,01	0,015	6	9	1,32

Обед

	Огурец свежий	30	0,28	0,03	1,19	4,9	0,009	0,009	2,45	5,95	0,18
	Суп с клецками	150	9,525	6,6	15,975	144,9	0,06	0,097	5,76	12	0,577
	Плов мясной	150	17,025	12,975	36,75	256,5	0,06	0,075	0	81	2,52
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,585	0	19,852	76,62	0,011	0,005	0	11,812	0,39
	Хлеб пшеничный	10	1,266	0,116	11,91	59,733	0,02	0,02	0,013	5,6	0,533

		38,681	19,751	88,707	542,653	0,16	0,206	8,223	116,362	4,2
--	--	--------	--------	--------	---------	------	-------	-------	---------	-----

Уплотненный полдник

	Булочка с изюмом	60	12,1	12,5	38,1	26	0,16	0,08	0	26	1,6
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,5	10,2	50,1	0,02	0,01	0	3,5	0,2
	Овощное рагу с яйцом	150	3,45	4,425	22,125	96,9	0,292	0,382	5,527	22,11	0,555
	Кисель	150	1,05	0	21,75	87,15	0,005	0,004	1,125	2,812	0,225
			17,8	17,425	92,175	502,15	0,317	0,396	6,652	28,422	0,98
	Итого за день		55,578	49,259	250,207	1420,16	0,777	0,778	22,427	336,674	8,404

9 день

Завтрак

	Каша манная молочная	150	4,572	6,675	19,252	154,725	0,045	0,045	0,075	79,425	75
	Кофейный напиток на молоке	150	3,247	3,75	18	114,81	0,037	0,022	0	101,25	1,687
	Масло сливочное порционное	5	0,3	4,13	0,04	37,4	0	0,05	0	0,5	0
	Хлеб пшеничный	25	2,142	0,828	14,685	74,857	0,028	0,007	0	5,428	0,342
			10,361	15,383	51,977	381,792	0,11	0,124	0,075	186,603	77,029

2-ой завтрак

	Морс из свежемороженых ягод	150	0,052	0	12,75	48,75	0	0	0	0,825	0
			0,052	0	12,75	48,75	0	0	0	0,825	0

Уплотненный обед

	Огурец свежий	40	0,28	0,03	1,19	4,9	0,009	0,009	2,45	5,95	0,18
	Суп с мясными фрикадельками (из говядины)	150	11,175	4,8	4,425	104,7	0,03	0,022	0,75	10,5	1,5
	Колбаса рыбная парная	75	9,3	6,8	10,5	139,6	0,1	2,6	0,1	18,5	0,9
	картофель отварной с маслом	180	4,5	6,1	29	187	0,09	0,05	3,33	31,3	0,73
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,585	0	19,852	76,62	0,011	0,005	0	11,812	0,39
	Хлеб ржаной	40	1,266	0,146	14,94	59,733	0,02	0,02	0,013	5,6	0,533

Полдник

	Рожки с маслом	150/5	3,525	3	25,35	136,875	0,037	0,022	0	69	0,6
	Икра кабачковая	40	0,6	2,666	2,333	35,666	0,005	0,013	1,866	84	4
	Кефир	150	4,162	4,77	10,995	101,662	0,06	0,255	1,05	180	0
	Сухарь ванильный	25	1,75	3,375	18,312	111,6	0,031	0,25	0	4,25	0,143
	Хлеб пшеничный	15	0,72	0,3	6,12	30,06	0,012	0,006	0	2,1	0,12
			10,757	14,111	63,11	415,863	0,145	0,546	2,916	339,35	4,863
	Итого за день		37,519	47,37	207,744	1418,958	0,515	3,376	9,634	610,44	86,125

10 день

Завтрак											
	Плов фруктовый	150	2,4	2,1	21,6	139,05	0,03	0,03	0,32	18,78	0,56
	Какао на молоке	150	1,635	1,41	13,95	75,375	0,022	0,007	0,562	68,062	0,562
	Масло сливочное порционное	5	0,3	4,13	0,04	37,4	0	0,05	0	0,5	0
	Хлеб пшеничный	25	2,142	0,828	14,685	74,857	0,028	0,007	0	5,428	0,342
	Сыр порционный	5	1,34	1,36	0	18	0,03	0,38	2,8	52	0
			7,817	9,828	50,275	344,682	0,08	0,094	0,882	73,99	0,904
2-й завтрак											
	Море из свежемороженных ягод	150	0,052	0	12,75	48,75	0	0	0	0,825	0
			0,052	0	12,75	48,75	0	0	0	0,825	0
Обед											
	Огурец свежий	40	0,28	0,03	1,19	4,9	0,009	0,009	2,45	5,95	0,18
	Суп крестьянский	150	1,86	3	12,6	83,4	0,078	0,048	7,2	15	0,72
	Котлета из говядины (паровая)	70	16,49	16,7	3,26	228,9	0,04	2,31	1,05	14,7	2,1

	ГОРОХОВОЕ МЯСО	150	3,73	6,48	24,3	169,2	0,09	0,05	3,33	31,3	0,73
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,585	0	19,852	76,62	0,011	0,005	0	11,812	0,39
	Хлеб ржаной	40	1,266	0,146	14,94	59,733	0,02	0,02	0,013	5,6	0,533
			<b>24,211</b>	<b>26,356</b>	<b>76,142</b>	<b>622,753</b>	<b>0,248</b>	<b>2,442</b>	<b>14,043</b>	<b>84,362</b>	<b>4,653</b>

**Уплотненный полдник**

	Суп молочный вермишелевый	150	5,4	9	24,675	181,875	0,09	0,056	0,742	82,5	1,5
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,5	10,2	50,1	0,02	0,01	0	3,5	0,2
	Печенье	25	1,562	4,437	11,437	101,5	0	0	0	3,625	0,25
	Кефир	150	4,162	4,77	10,995	101,662	0,06	0,255	1,05	180	0
			<b>12,324</b>	<b>18,707</b>	<b>57,307</b>	<b>435,137</b>	<b>0,17</b>	<b>0,321</b>	<b>1,792</b>	<b>269,625</b>	<b>1,95</b>
	Итого за день		<b>44,404</b>	<b>54,891</b>	<b>196,474</b>	<b>1451,322</b>	<b>0,498</b>	<b>2,857</b>	<b>16,717</b>	<b>428,802</b>	<b>7,507</b>
	Итого за 10 дней		<b>470,09</b>	<b>493,15</b>	<b>2000,24</b>	<b>14095,19</b>	<b>9,979</b>	<b>41,69</b>	<b>281,4</b>	<b>3956,432</b>	<b>192,531</b>
	В среднем за 1 день		<b>47,009</b>	<b>49,315</b>	<b>200,024</b>	<b>1409,519</b>	<b>0,998</b>	<b>4,169</b>	<b>28,14</b>	<b>395,6432</b>	<b>19,2531</b>