Утверждаю
Директор МБДОУ
«Центр развития ребенка д/с «Сказка»
_____Фадеева Т.Ю.

Утвержденное примерное Десятидневное меню МБДОУ «Центр развития ребенка д/с «Сказка» Ковылкинского муниципального района Республики Мордовия

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккка)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша Чудо	150	3,66	5,79	15,78	150,75	84
		200	5,21	7,73	29,78	201	
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	253
		200	1,3	1,3	14	92	
	Батон нарезной	30	2,37	0,3	15,57	70,08	4
		40	3,16	0,4	20,76	94,4	
	Итого за завтрак	**330**	**7,11**	**7,17**	**43,02**	**297,5**	
		440	**9,67**	**9,43**	**64,54**	**387,4**	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	150	0,3	0	36	138	368
		150	0,3	0	36	138	
	Итого за втрой завтрак	**150**	**0,3**	**0**	**36**	**138**	
		150	**0,3**	**0**	**36**	**138**	
Обед	Свекольник	180	3,38	5,2	11,03	116,11	206
		200	4,22	6,5	18,22	145	
	Картофель тушеный с печенью	150	8,4	13,6	13,035	210	36
		180	10,08	15,12	18,6	252	
	Салат из свежей капусты	40	0,6	2,8	1,9	36,3	46
		60	0,9	4,2	2,9	54,4	
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
		200	0,48	0	23,8	90	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	115
		50	3,4	0,6	23,2	107,2	
	Итого за обед	**560**	**15,53**	**22,08**	**65,945**	**529,41**	
		690	**19,08**	**26,42**	**86,72**	**648,6**	
Полдник	Молоко	150	4,35	4,25	7,2	81	255
		180	5,8	5	9,6	108	
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	609
		30	6,15	3,45	19,8	141	
	Итого за полдник	**170**	**8,45**	**6,55**	**20,4**	**175**	
		210	**11,95**	**8,45**	**29,4**	**249**	
Ужин	Вареники ленивые	120	12,15	9,29	10,65	115,5	110
		160	16,2	13,94	25,48	328,5	
	Чай	150	0	0	8,98	30	263,264
		200	0	0	11,98	43	
	Хлеб	25	2,02	0,3	11,65	55	1

	Пшеничный	30	2,4	0,36	13,98	66	
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	63	
		25	1,8	2,12	14	78,7	
	Итого за ужин	**315**	**15,61**	**11,29**	**42,48**	**263,5**	
		415	**20,4**	**16,42**	**65,44**	**516,2**	
	Итого за первый день	**1525**	**47**	**47,09**	**207,845**	**1403,41**	
		1905	**61,1**	**60,72**	**246,1**	**1801,2**	
День 2							
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	96
		200	7,01	8,09	28,9	213	
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	248
		200	1,2	13	13	90	
	Булка с маслом	25(5)	3,61	5,4	9,75	106	3
		40/8	5,06	7	14,62	145	
	Итого за завтрак	**330**	**9,87**	**12,55**	**41,87**	**340,75**	
		448	**13,27**	**28,09**	**56,52**	**448**	
Второй завтрак	Сок	100	0,8	3,42	3,07	48	53
		150	1,13	4,56	4,09	64	
	Итого за втрой завтрак	**100**	**0,8**	**3,42**	**3,07**	**48**	
		150	**1,13**	**4,56**	**4,09**	**64**	
Обед	Салат морковный	40	0,55	2,6	3,5	38	25
		60	0,6	3,5	4,82	51,8	
	Щи со сметаной	180	2,95	4,8	6,87	94,49	56
		200	3,68	7,07	8,58	118	
	Кнели из курицы	70	19,8	16,4	6,2	253,1	312
		80	22,7	18,8	7,06	289,3	
	Макароны отварные	100	3,56	4,64	20,97	135,33	195
		130	5,34	6,96	31,45	203	
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
		200	0,48	0	23,8	90	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	115
		50	3,4	0,6	23,2	107,2	
	Итого за обед	**580**	**30,01**	**28,92**	**77,52**	**687,92**	
		720	**36,2**	**36,93**	**98,91**	**859,3**	
Полдник	Молоко	150	4,35	4,25	7,2	81	255
		180	5,8	5	9,6	108	
	Плюшка	60	4,4	3,1	27,9	135	117
		70	6,6	4,7	41,9	185	
	Итого за полдник	**210**	**8,75**	**7,35**	**35,1**	**216**	
		250	**12,4**	**9,7**	**51,5**	**293**	
Ужин	Рыба запеченная в омлете	110	14,8	9,7	3,2	141,34	488
		120	19,2	12,6	4,16	189,65	

	Салат «Зеленый»	50	1,18	3,81	2,93	50,25	24
		70	1,57	5,08	3,9	67	
	Чай	150	0	0	8,98	30	263,264
		200	0	0	11,98	43	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,98	66	1
		35	2,8	0,42	16,31	77	
	Итого за ужин	**340**	**17,23**	**10,06**	**26,16**	**237,34**	
		425	**22**	**13,02**	**32,45**	**309,65**	
	Итого за второй день	**1560**	**66,66**	**58,88**	**183,72**	**1530,01**	
		1993	**85**	**92,3**	**243,47**	**1973,95**	
День 3							
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	180	4,39	4,36	14,99	116,25	44
		200	5,85	5,81	19,99	155	
	Кофейный напито с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	253
		200	1,3	1,3	14	92	
	Булка с сыром	25 (10)	3,61	5,4	9,75	106	3
		40/15	5,06	7	14,62	145	
	Итого за завтрак	**365**	**9,08**	**10,84**	**36,41**	**298,92**	
		455	**12,21**	**14,11**	**48,61**	**392**	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	150	0,3	0	36	138	368
		150	0,3	0	36	138	
	Итого за втрой завтрак	**150**	**0,3**	**0**	**36**	**138**	
		150	**0,3**	**0**	**36**	**138**	
Обед	Огурец соленый	40	0,1	0	0,2	1,65	7
		60	0,12	0	0,24	1,98	
	Куриный бульон с яйцом и гренками	180	2,3	8,4	18,1	165,9	49
		200	2,7	9,38	20,14	184,38	
	Плов с курицей	160	12,9	13,04	27,3	280,8	304
		180	14,5	14,6	30,7	315,9	
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
		200	0,48	0	23,8	90	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	115
		50	3,4	0,6	23,2	107,2	
	Итого за обед	**570**	**18,45**	**21,92**	**85,58**	**615,35**	
		690	**21,2**	**24,58**	**98,08**	**699,46**	
Полдник	Молоко	150	4,35	4,25	7,2	81	255
		180	5,8	5	9,6	108	
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	609
		30	6,15	3,45	19,8	141	
	Итого за полдник	**170**	**8,45**	**6,55**	**20,4**	**175**	
		210	**11,95**	**8,45**	**29,4**	**249**	
	Салат	70	0,4	1,8	3,8	33,3	22

Ужин	"Пестрый"	80	0,6	2,7	5,8	49,9	
	Творожные булочки с повидлом	90	11,63	6,021	48,375	195,452	66
		100	12,92	6,69	53,75	228,258	
	Чай	150	0	0	8,98	30	263,264
		200	0	0	11,98	43	
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,3	11,65	55	1
		30	2,4	0,36	13,98	66	
	Итого за ужин	**245**	**14,05**	**8,121**	**72,805**	**313,752**	
		310	**15,92**	**9,75**	**85,51**	**387,158**	
	Итого за третий день	**1500**	**50,33**	**47,431**	**251,195**	**1541,022**	
		1815	**61,58**	**56,89**	**297,6**	**1865,618**	
4 день							
Завтрак	Каша геркулесовая	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
		200	6,35	8,51	21,86	187	
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	248
		200	1,2	13	13	90	
	Батон нарезной	30	2,37	0,3	15,57	70,08	4
		40	3,16	0,4	20,76	94,4	
	Итого за завтрак	**330**	**8,13**	**7,76**	**42,8**	**285,33**	
		440	**10,71**	**21,91**	**55,62**	**371,4**	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0	11,7	47	399
		150	0,75	0	15,5	70,5	
	Итого за втрой завтрак	**100**	**0,5**	**0**	**11,7**	**47**	
		150	**0,75**	**0**	**15,5**	**70,5**	
Обед	Салат "Кукурузный"	40	3,66	5,43	21,38	148,5	66
		60	4,88	7,24	28,51	198	
	Суп овощной	180	7,08	5	9,9	109,5	770
		200	8,85	6,25	12,38	136,88	
	Картофельное пюре	110	2,38	3,43	5,89	90,8	206
		130	2,82	4,05	6,96	107,38	
	Котлеты	60	7,03	5,73	5,11	99,38	161
		70	9,84	8,02	7,16	139,13	
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
		200	0,48	0	23,8	90	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	115
		50	3,4	0,6	23,2	107,2	
	Итого за обед	**580**	**23,3**	**20,07**	**82,26**	**615,18**	
		710	**30,27**	**26,16**	**102,01**	**778,59**	
Полдник	Молоко	150	4,35	4,25	7,2	81	255
		180	5,8	5	9,6	108	
	Гренки сладкие	30	3,73	0,47	22,82	110,46	117
		35	4,35	0,55	26,62	128,87	
	Итого за	**180**	**8,08**	**4,72**	**30,02**	**191,46**	

	полдник	**215**	**10,15**	**5,55**	**36,22**	**236,87**	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	100	6,7	3,47	30,32	70,88	144
		110	7,66	3,97	34,65	81	
	Перловка	80	2,24	2,34	14,3	89,06	257
		100	2,8	2,93	17,93	111,33	
	Чай	150	0	0	8,98	30	263,264
		200	0	0	11,98	43	
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,3	11,65	55	1
		30	2,4	0,36	13,98	66	
	Итого за ужин	**355**	**10,96**	**6,11**	**65,25**	**244,94**	
		440	**12,86**	**7,26**	**78,54**	**301,33**	
	Итого за четвертый день	**1545**	**50,97**	**38,66**	**232,03**	**1383,91**	
		1955	**64,74**	**60,88**	**287,89**	**1758,69**	
День 5							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	4,98	5,69	21,1	153	99
		200	6,64	7,59	28,13	204	
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	253
		200	1,3	1,3	14	92	
	Булка с сыром	25 (10)	3,61	5,4	9,75	106	3
		40/15	5,06	7	14,62	145	
	Итого за завтрак	**345**	**9,67**	**12,17**	**42,52**	**335,67**	
		455	**13**	**15,89**	**56,75**	**441**	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	150	0,3	0	36	138	368
		150	0,3	0	36	138	
	Итого за втрой завтрак	**150**	**0,5**		**11,7**	**47**	
		150	**0,75**		**15,5**	**70,5**	
Обед	Суп лапша на куриномбульое	180	4,3	3,9	17,51	105,6	38
		200	6,45	5,16	21,92	148,87	
	Суфле куриное	70	11,5	12,2	2,2	163,3	183
		80	13,2	13,8	2,4	186,6	
	Капуста тушеная	180	9	7,5	7,36	255	200
		200	10	8,2	10,8	280	
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
		200	0,48	0	23,8	90	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	115
		50	3,4	0,6	23,2	107,2	
	Итого за обед	**620**	**27,95**	**24,08**	**67,05**	**690,9**	
		730	**33,53**	**27,76**	**82,12**	**812,67**	
Полдник	Молоко	150	4,35	4,25	7,2	81	255
		180	5,8	5	9,6	108	

	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	609
		30	6,15	3,45	19,8	141	
	Итого за полдник	**170**	**8,45**	**6,55**	**20,4**	**175**	
		210	**11,95**	**8,45**	**29,4**	**249**	
Ужин	Лакомка из творога	140	14,5	9,4	1,36	163,3	81
		160	21,8	11,78	1,7	204,2	
	Чай	150	0	0	8,98	30	263,264
		200	0	0	11,98	43	
	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,24	9,32	44	1
		25	2,02	0,3	11,65	55	
	Итого за ужин	**310**	**16,11**	**9,64**	**19,66**	**237,3**	
		385	**23,82**	**12,08**	**25,33**	**302,2**	
	Итого за пятый день	**1595**	**62,68**	**52,44**	**161,33**	**1485,87**	
		1930	**71,1**	**55,73**	**179,7**	**1626,37**	
День 6							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	3	4,27	14,6	165,33	186
		200	4,5	6,4	21,9	263	
	Булка с маслом	25(5)	3,61	5,4	9,75	106	3
		40/8	5,06	7	14,62	145	
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	248
		200	1,2	13	13	90	
	Итого за завтрак	**330**	**7,61**	**10,75**	**35,18**	**346,33**	
		448	**10,76**	**26,4**	**49,52**	**498**	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0	11,7	47	399
		150	0,75	0	15,5	70,5	
	Итого за втрой завтрак	**100**	**0,3**	**0**	**36**	**138**	
		150	**0,3**	**0**	**36**	**138**	
Обед	Салат морковный	40	0,55	2,6	3,5	38	25
		60	0,6	3,5	4,82	51,8	
	Борщ со сметаной	180	2,82	4,79	7,83	93,69	27
		200	3,52	5,98	9,78	117	
	Кртофель по Деревенски	120	2,83	3,42	18,4	118,76	308
		130	3,07	3,71	19,33	150,32	
	Тефтели куриные	70	4,27	14,7	7,91	161,3	41
		80	4,88	16,8	9,04	207,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
		200	0,48	0	23,8	90	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	115
		50	3,4	0,6	23,2	107,2	
	Итого за обед	**600**	**13,62**	**25,99**	**77,62**	**578,75**	
		720	**15,95**	**30,59**	**89,97**	**723,52**	
Полдник	Молоко	150	4,35	4,25	7,2	81	255
		180	5,8	5	9,6	108	
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	609

		30	6,15	3,45	19,8	141	
	Итого за полдник	**170**	**8,45**	**6,55**	**20,4**	**175**	
		210	**11,95**	**8,45**	**29,4**	**249**	
Ужин	Творожная запеканка с изюмом	130	7,89	6,47	43,21	223,6	896
		150	9,105	7,47	49,86	303	
	Чай	150	1,62	0,24	9,32	44	1
		200	2,02	0,3	11,65	55	
	Хлеб пшеничный	20	1,61	0,24	9,32	44	1
		25	2,02	0,3	11,65	55	
	Итого за ужин	**300**	**11,12**	**6,95**	**61,85**	**311,6**	
		175	**11,125**	**7,77**	**61,51**	**358**	
	Итого за шестой день	**1500**	**41,1**	**50,24**	**231,05**	**1549,68**	
		1703	**50,085**	**73,21**	**266,4**	**1966,52**	
День 7							
Завтрак	Каша "Дружба"	150	4,5	4,7	20,3	141,3	85
		200	6,02	6,28	27,02	188,4	
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	253
		200	1,3	1,3	14	92	
	Батон нарезной	25	0,5	0	11,7	47	4
		40	0,75	0	15,5	70,5	
	Итого за завтрак	**325**	**6,08**	**5,78**	**43,67**	**264,97**	
		440	**8,07**	**7,58**	**56,52**	**350,9**	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	150	0,3	0	36	138	368
		150	0,3	0	36	138	
	Итого за втрой завтрак	**150**	**0,3**	**0**	**36**	**138**	
		150	**0,3**	**0**	**36**	**138**	
Обед	Огурец соленый	50	0,1	0	0,2	1,65	7
		60	0,12	0	0,24	1,98	
	Суп с яйцом со сметаной	180	1,88	2,26	13,3	81	257
		200	2,35	2,8	16,6	101	
	Тушеное мясо с овощами	140	15,4	7,42	2,94	143,64	206
		160	17,6	8,48	3,36	178,66	
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
		200	0,48	0	23,8	90	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	115
		50	3,4	0,6	23,2	107,2	
	Итого за обед	**560**	**20,53**	**10,16**	**56,42**	**393,29**	
		670	**23,95**	**11,88**	**67,2**	**478,84**	
Полдник	Молоко	150	4,35	4,25	7,2	81	255
		180	5,8	5	9,6	108	
	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	**458**
		70	5,09	3,4	50,42	221,66	
	Итого за	**210**	**8,17**	**6,8**	**45**	**271**	

	полдник	**250**	**10,89**	**8,4**	**60,02**	**329,66**	
Ужин	Салат "Свеколка"	40	0,85	3,42	3,07	48	53
		60	1,13	4,65	4,09	72	
	Омлет	80	6,28	7,24	2,56	99,9	110
		90	7,065	8,154	2,88	111,43	
	Чай	150	0	0	8,98	30	263,264
		200	0	0	11,98	43	
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,3	11,65	55	1
		30	2,4	0,36	13,98	66	
	Итого за ужин	**295**	**9,15**	**10,96**	**26,26**	**232,9**	
		380	**10,595**	**13,164**	**32,93**	**292,43**	
	Итого за седьмой день	**1540**	**44,23**	**33,7**	**207,35**	**1300,16**	
		1890	**53,805**	**41,024**	**252,67**	**1589,83**	
День 8							
Завтрак	Вермишель молочная	150	4,39	4,36	14,99	116,25	44
		200	5,85	5,81	19,99	155	
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	248
		200	1,2	13	13	90	
	Булка с маслом	25 (5)	3,61	5,4	9,75	106	3
		40/8	5,06	7	14,62	145	
	Итого за завтрак	**330**	**9**	**10,84**	**35,57**	**297,25**	
		448	**12,11**	**25,81**	**47,61**	**390**	
Второй завтрак	Сок	100	0,8	3,42	3,07	48	53
		150	1,13	4,56	4,09	64	
	Итого за втрой завтрак	**100**	**0,8**	**3,42**	**3,07**	**48**	
		150	**1,13**	**4,56**	**4,09**	**64**	
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,6	2,8	1,9	36,3	46
		60	0,9	4,2	2,9	54,4	
	Рассольник со сметаной	180	3,28	4,8	16,76	116,11	33
		200	4,1	7,16	20,93	145	
	Котлеты	60	7,03	5,73	5,11	99,38	161
		70	9,84	8,02	7,16	139,13	
	Картофельное пюре	110	2,38	3,43	5,89	90,8	206
		130	2,82	4,05	6,96	107,38	
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
		200	0,48	0	23,8	90	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	115
		50	3,4	0,6	23,2	107,2	
	Итого за обед	**580**	**16,44**	**17,24**	**69,64**	**509,59**	
		710	**21,54**	**24,03**	**84,95**	**643,11**	
Полдник	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	255
		180	5,8	5	9,6	108	
	Гренки с сыром	35	4,7	4,8	17,9	134,2	117
		35	5,5	5,6	20,9	156,59	

	Итого за полдник	**185**	**9,05**	**8,55**	**25,1**	**215,2**	
		215	**11,3**	**10,6**	**30,5**	**264,59**	
Ужин	Сухарно - творожный пудинг	170	19,68	13,98	31,62	331,5	240
		190	25,73	18,29	14,36	433,5	
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
		200	0	0	18	60	
	Хлеб пшеничный	20	2,02	0,3	11,65	55	1
		25	2,4	0,36	13,98	66	
	Итого за ужин	**340**	**21,7**	**14,28**	**56,77**	**433**	
		415	**28,13**	**18,65**	**46,34**	**559,5**	
	Итого за восьмой день	**1535**	**56,99**	**54,33**	**190,15**	**1503,04**	
		1938	**74,21**	**83,65**	**213,49**	**1921,2**	
			День 9				
Завтрак	Каша рисовая с молоком	150	4,16	5,6	19,56	144	173
		200	6,16	7,6	21,56	146	
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	253
		200	1,3	1,3	14	92	
	Булка с сыром	25 (10)	3,61	5,4	9,75	106	3
		40/15	5,06	7	14,62	145	
	Итого за завтрак	**335**	**8,85**	**12,08**	**40,98**	**326,67**	
		455	**12,52**	**15,9**	**50,18**	**383**	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	150	0,3	0	36	138	368
		150	0,3	0	36	138	
	Итого за втрой завтрак	**150**	**0,3**	**0**	**36**	**138**	
		150	**0,3**	**0**	**36**	**138**	
Обед	Суп гороховый	180	4,16	1,84	10,4	100,78	90
		200	7,15	3,6	20,15	124,4	
	Капуста тушеная с курицей	180	9	7,5	7,36	255	200
		200	10	8,2	10,8	280	
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
		200	0,48	0	23,8	90	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	115
		50	3,4	0,6	23,2	107,2	
	Итого за обед	**550**	**16,31**	**9,82**	**57,74**	**522,78**	
		650	**21,03**	**12,4**	**77,95**	**601,6**	
Полдник	Молоко	150	4,35	4,25	7,2	81	255
		180	5,8	5	9,6	108	
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	609
		30	6,15	3,45	19,8	141	
	Итого за полдник	**170**	**8,45**	**6,55**	**20,4**	**175**	
		210	**11,95**	**8,45**	**29,4**	**249**	
Ужин	Биточки	70	6,83	3,81	24,8	99,75	134

	рыбные	80	7,8	4,35	28,3	114	
	Гороховое пюре	80	12,6	6,2	33,3	228,8	257
		100	12,8	6,9	34,1	230,1	
	Чай	150	0	0	8,98	30	263,264
		200	0	0	11,98	43	
	Хлеб Пшеничный	25	2,02	0,3	11,65	55	1
		30	2,4	0,36	13,98	66	
	Итого за ужин	**325**	**21,45**	**10,31**	**78,73**	**413,55**	
		410	**23**	**11,61**	**88,36**	**453,1**	
	Итого за девятый день	**1530**	**55,36**	**38,76**	**233,85**	**1576**	
		1875	**68,8**	**48,36**	**281,89**	**1824,7**	
День 10							
Завтрак	Каша манна молочная	150	1,08	1,08	11,67	76,67	253
		200	1,3	1,3	14	92	
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	248
		200	1,2	13	13	90	
	Булка с маслом	30	3,61	5,4	9,75	106	133
		48	5,06	7	14,62	145	
	Итого за завтрак	**335**	**5,69**	**7,56**	**32,25**	**257,67**	
		455	**7,56**	**21,3**	**41,62**	**327**	
Второй завтрак	Сок	100	0,8	3,42	3,07	48	53
		150	1,13	4,56	4,09	64	
	Итого за втрой завтрак	**100**	**0,8**	**3,42**	**3,07**	**48**	
		150	**1,13**	**4,56**	**4,09**	**64**	
Обед	Салат "Кукурузный"	40	3,66	5,43	21,38	148,5	66
		60	4,88	7,24	28,51	198	
	Суп - уха	180	4,24	5,2	20,24	112,8	41
		200	5,3	6,5	25,3	150,3	
	Печень по - строгановски	80	11,5	4,6	2,8	97,2	34
		90	12,96	5,2	3,19	109,3	
	Гречка отварная с маслом	130	3	4,27	14,6	175,33	186
		100	4,5	6,4	21,9	263	
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81	241
		200	0,48	0	23,8	90	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	115
		50	3,4	0,6	23,2	107,2	
	Итого за обед	**620**	**25,55**	**19,98**	**99**	**700,83**	
		700	**31,52**	**25,94**	**125,9**	**917,8**	
Полдник	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	255
		180	5,8	5	9,6	108	
	Ватрушка с творогом	50	4,8	3,69	20,98	156,3	289
		80	5,6	4,3	24,48	182,3	
	Итого за полдник	**200**	**9,15**	**7,44**	**28,18**	**237,3**	
		260	**11,4**	**9,3**	**34,08**	**290,3**	

Ужин	Овощное рагу	210	4	5,4	14,4	134,7	77
		240	5	6,7	19,2	168,42	
	Чай	150	0	0	8,98	30	263,264
		200	0	0	11,98	43	
	Хлеб Пшеничный	25	2,02	0,3	11,65	55	1
		30	2,4	0,36	13,98	66	
	Итого за ужин	**360**	**4**	**5,4**	**23,38**	**164,7**	
		440	**5**	**6,7**	**31,18**	**211,42**	
	Итого за десятый день	**1615**	**45,19**	**43,8**	**185,88**	**1408,5**	
		2005	**56,61**	**67,8**	**236,87**	**1810,52**	
	Среднее значение за период	**1544,5**	**52,051**	**46,5331**	**208,44**	**1468,1602**	
		1900,9	**64,703**	**64,0564**	**250,608**	**1813,8598**	