

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ
д/с «Буратино» с. Михайлов
_____ Г.В. Колосков

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста
МДОБУ д/с «Буратино» с. Михайловка
Михайловского муниципального района

(в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и методическими рекомендациями МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда вес в гр.		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептур ы
				Б		Ж		У						
		1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	1-3 г.	3-7 л.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I неделя														
День 1														
Завтрак:	1. Каша манная молочная	150	200	5.2	6.3	8.46	9.98	20.35	25.69	176.96	216.18	1.3	1.5	88
	2. Чай с лимоном	180	200	0.04	0.04	0	0	9.1	12.13	35	47	1.6	2	264
	3. Бутерброд с маслом	25 5	30 10	2.01	2.81	3.87	3.97	12.3	16.96	91.33	114.66	0	0	1
Второй завтрак:	Сок фруктовый	120	150	1	1	0.2	0	20.2	25.4	92	110	4	8	532
	Кондитерское изделие (печенье)	10	10	1.9	2.25	1.95	2.94	19.5	22.32	118.2	125.1	0	0	9
Итого завтрак		490	600	10.15	12.4	14.48	16.89	81.45	102.5	513.49	612.94	6.9	11.5	
Обед:	1. Суп с зелёным горошком на мясе кур.	180	200	4.3	6.5	3.9	5.2	17.51	22.09	105.6	150	4.83	6.1	36
	2.Отварная гречка.	120	150	3.68	3.72	3.3	4.16	26.4	38.72	165.6	207	0	0	165
	3. Курица в соусе с томатом	80	100	12.9	15.57	15.34	17.3	4.48	5.6	127.1	142	3.77	4.71	405
	4. Порционный солёный огурец.	15	20	0.38	0.57	0.07	0.11	1.61	2.42	8.05	12.08	10	15	125
	5. Компот из сухофруктов.	180	200	0.43	0.48	0	0	21.42	23.8	81	90	0.36	0.4	241
	6. Хлеб пшеничный	25	30	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94.0	0	0	122
Итого обед		600	700	23.97	29.88	22.85	27.09	86.18	112.31	557.85	695.08	18.96	26.21	1094

Уплотне нный полдник:	1. Овощное пюре.	120	150	2.9	3.8	3.08	4.62	15.01	18.01	113	124	13.49	15.73	322
	2. Салат из сельди с луком.	30	40	3.98	5.3	4.88	6.5	0.68	0.91	87	116	0.75	1	24
	3. Чай с сахаром.	180	200	0.06	0.07	0.02	0.03	13	15	58.4	60.5	0.02	0.03	391
	4. Хлеб пшеничный.	25	30	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94.0	0	0	122
Итого полдник		355	420	9.22	12.21	8.22	11.47	43.45	53.6	328.88	394.46	14.26	16.76	859
Итого за первый день:		1 445	1 720	43.34	54.49	45.55	55.45	211.08	268.41	1 400.22	1 702.48	40.12	54.47	
День 2(вторник)														
Завтрак:	1. Суп молочный "Геркулес" с овсяными хлопьями.	150	200	4.32	5.76	4.97	6.63	13.71	18.28	117	156	0.88	1.17	43
	2. Какао с молоком сгущённым.	180	200	1.6	1.9	2.1	2.5	16.5	18	89.7	108	0.31	0.37	250
	3. Бутерброд с сыром	25 10	30 15	3.14	4.51	6.75	8.06	7.42	9.88	103.25	130.48	0.06	0.09	104 105
Второй завтрак:	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	368
Итого завтрак		465	545	9.46	12.57	14.22	17.59	47.43	55.96	353.95	438.48	11.25	11.63	
Обед:	1. Рассольник «Ленинградский» со сметаной на мясе кур.	180	200	3.28	4.1	4.8	7.16	16.76	20.93	116.11	145	6.57	8.2	33
	2. Картофельное пюре.	120	150	2.52	3.15	2.62	3.14	17.64	22.05	90	112.5	8.98	5.55	206
	3. Котлета	50	55	7.03	9.84	5.73	8.02	5.11	7.16	99.38	139.13	0.58	0.81	161

	с томатным соусом.	20	25	0.48	0.69	1.37	1.95	2.16	3.46	21.7	33.46	0.46	0.77	228
	4. Сельдь солёная (порционная).	15	20	7.9	8.5	3.8	4.2	0	0	69	72	0	0	26
	5. Кисель ягодный.	180	200	0	0	0	0	13.5	18	46.5	60	0.05	0.05	233
	6. Хлеб пшеничный	25	30	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94	0	0	122
Итого обед		590	680	23.49	29.32	18.56	24.79	69.93	91.28	513.19	656.09	16.64	15.38	
Уплотнен ый полдник:	1. Капуста тушёная.	120	150	3.13	3.98	5.56	7.42	14.38	18.98	120	158	24.99	32.74	132
	2. Чай с сахаром.	180	200	0.06	0.07	0.02	0.03	13	15	58.38	60.46	0.02	0.03	391
	3. Ватрушка с творогом.	60	70	4.8	5.6	3.69	4.3	20.98	24.48	156.3	182.3	0.26	0.3	289 314
Итого полдник		360	420	7.99	9.65	9.27	11.75	48.36	58.46	334.68	400.76	25.27	33.07	
Итого за второй день:		1 415	1 645	40.94	51.54	42.05	54.13	165.72	205.70	1 201.82	1 495.33	53.16	60.08	
День 3 (среда)														
Завтрак:	1. Суп молочный с рисовой крупой.	150	200	4.32	5.76	4.97	6.63	13.71	18.28	117	156	0.88	1.17	43
	2. Чай с сахаром.	180	200	0.06	0.07	0.02	0.03	13	15	58.38	60.46	0.02	0.03	391
	3. Бутерброд с варёной сгущёнкой.	25 5	30 10	2.24	3.36	0.01	1.51	15.27	22.9	81	120	0.1	0.15	269
Второй завтрак:	Кисломолочный продукт (Варенец)	120	150	2.9	3.41	2.5	3.32	4.2	5.7	50.67	71	0.3	0.5	401
Итого завтрак		480	590	9.52	12.6	7.5	11.49	46.18	61.88	307.05	407.46	1.3	1.85	

Обед:	1. Суп гороховый с гренками на мясе кур.	180	200	3.29	5.49	3.07	5.27	9.79	16.32	81	135	3.48	5.81	81
	2. Отварная вермишель.	120	150	4.42	5.1	6.5	7.5	24.7	28.5	175.5	202.5	0	0	204
	3. Печень по- строгановски.	80	100	15.7	17.55	8.4	12.58	5.1	7.73	150	213.53	14.06	17.03	102 115
	4. Салат из кукурузы с луком.	30	40	1.73	2.28	3.71	6.18	4.82	8.04	59.58	99.3	5.58	9.3	12
	5. Компот из свежемороженных ягод.	180	200	0.158	0.2	0.04	0.08	16.21	17.42	65.93	69.44	33	40	123
	4. Хлеб пшеничный	25	30	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94	0	0	122
Итого обед		615	720	27.578	33.66	21.96	31.93	75.38	97.69	602.51	813.77	56.12	72.14	
Полдник:	1. Суп гречневый с тушёным мясом.	150	200	3.6	4.7	3.72	4.63	17.79	19.32	122.41	134.29	13.57	14.87	80
	2. Чай с сахаром.	180	200	0.06	0.07	0.02	0.03	13	15	58.38	60.46	0.02	0.03	391
	3. Корж молочный.	60	70	4.1057	4.79	7.5086	8.76	40.757	47.55	246.86	288	0.0077	0.009	279
Итого полдник		390	470	7.7657	9.56	11.249	13.42	71.547	81.87	427.65	482.75	13.598	14.909	
Итого за третий день:		1 485	1 780	44.86	55.82	40.71	56.84	193.11	241.44	1 337.21	1 703.98	71.02	88.90	
День 4 (четверг)														
Завтрак:	1. Каша «Дружба» молочная	150	200	6.68	8.91	5.89	9.3	26.3	35.06	159.65	228.2	0.99	1.32	168
	2. Чай зелёный.	180	200	0.02	0.03	0	0	9.98	10.3	18.27	19.95	0.01	0.02	943
	3. Бутерброд с повидлом (джемом)	25 5	30 10	1.54	2.32	0.16	0.24	13.16	20.08	61	92	0.01	0.01	2

Второй завтрак:	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	368
Итого завтрак		460	540	8.64	11.66	6.45	9.94	59.24	75.24	282.92	384.15	11.01	11.35	
Обед:	1. Свекольник со сметаной и мясом.	180	200	3.38	4.22	5.2	6.5	11.03	13.77	116.11	145	7.97	9.95	34
	2. Пюре гороховое.	120	150	34.23	38.98	5.52	6.29	69.58	79.24	464.87	529.43	0	0	427
	3. Тефтеля из говядины с рисом "Ёжик".(с соусом)	70	80	6.79	7.99	9.2	10.83	7.27	8.55	139.15	163.7	0.02	0.03	383
	4. Салат из квашеной капусты.	30	40	1.24	1.58	4.11	4.99	6.98	7.66	82.5	83.2	23	25	81
	5. Компот из сухофруктов	180	200	0.43	0.48	0	0	21.42	23.8	81	90	0.36	0.4	241
	6. Хлеб пшеничный	25	30	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94	0	0	122
Итого обед		605	700	48.35	56.29	24.27	28.93	131.04	152.7	954.13	1105.33	31.35	35.38	
Уплотненный полдник:	1. Вареники с творожным фаршем.	100	110	19.48	21.58	6.69	8.79	33.98	41.67	297	332	0.19	0.21	442
	2. Чай с сахаром.	180	200	0.06	0.07	0.02	0.03	13	15	58.38	60.46	0.02	0.03	391
Итого полдник		280	310	19.54	21.65	6.71	8.82	46.98	56.67	355.38	392.46	0.21	0.24	
Итого за четверть		1 345	1 550	76.53	89.60	37.43	47.69	237.26	284.61	1 592.43	1 881.94	42.57	46.97	
День 5 (пятница)														
Завтрак:	1. Каша молочная «Солнышко» пшённая	150	200	5.94	7.11	8.91	10.53	23.46	28.74	197.35	237.58	1.34	1.54	96

	2. Кофейный напиток со сгущённым молоком.	180	200	2	3	2.3	4.2	17	19	102	108	0.35	0.35	252
	3. Бутерброд с сыром	25 10	30 15	3.12	4.49	7.07	8.48	7.75	10.32	107.3	135.88	0.06	0.09	119 122
Второй завтрак:	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	368
Итого завтрак		465	545	11.46	15	18.68	23.61	58.01	67.86	450.65	525.46	11.75	11.98	
Обед:	1. Борщ с кислой капустой и сметаной на мясе кур.	180	200	1.386	1.733	3.924	4.905	9.764	12.205	80	100	6.43	8.0375	57
	2. Отварной рис.	120	150	2.43	3.64	3.58	5.37	24.45	36.67	140	210	0	0	315
	3. Рыба в молочном соусе.	70	85	10.6	12.11	6.12	7.83	5.38	7.53	135.44	184.78	1.96	2.84	251
	4. Салат из сладкой моркови.	30	40	0.49	0.74	0.038	0.05	4.64	6.96	20.92	31.38	1.92	2.88	41
	5. Компот из сухофруктов	180	200	0.43	0.48	0	0	21.42	23.8	81	90	0.36	0.4	241
	6. Хлеб пшеничный	25	30	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94	0	0	122
Итого обед		605	705	17.616	21.743	13.902	18.475	80.414	106.85	527.86	710.16	10.67	14.158	
Уплотненный полдник:	1. Винегрет овощной.	120	150	1.38	2.48	6.18	11.1	8.4	15.1	94.8	170.6	10.2	18.3	45
	2. Яйца вареные.	60	60	7.08	7.08	6.6	6.6	0.78	0.78	75	75	0	0	213
	3. Чай с сахаром.	180	200	0.06	0.07	0.02	0.03	13	15	58.38	60.46	0.02	0.03	391
	4. Хлеб пшеничный.	25	30	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94	0	0	122

Итого полдник		385	440	10.80	12.67	13.04	18.05	36.94	50.56	298.68	400.06	10.22	18.33	
Итого за пятый день:		1455	1690	39.88	49.41	45.62	60.14	175.36	225.27	1277.19	1635.68	32.64	44.47	
II неделя														
День 6 (понедельник)														
Завтрак:	1. Каша «5 злаков» молочная	150	200	5.06	6.41	5.79	7.73	21.87	29.71	152.4	212	1.54	1.92	171
	2. Чай с лимоном.	180	200	0.04	0.04	0	0	9.1	12.13	35	47	1.6	2	264
	3. Бутерброд с маслом	25 5	30 10	2.01	2.81	3.87	3.97	12.3	16.96	91.33	114.66	0	0	1
Второй завтрак:	Сок фруктовый	120	150	1	1	0.2	0	20.2	25.4	92	110	4	8	532
	Кондитерское изделие	10	10	1.9	2.25	1.95	2.94	19.5	22.32	118.2	125.1	0	0	9
Итого завтрак		490	600	10.01	12.51	11.81	14.64	82.97	106.52	488.93	608.76	7.14	11.92	
Обед:	1. Суп картофельный с фрикадельками.	180	200	3.98	6.64	3.11	5.18	9.26	15.44	81	139	6.72	11.2	83
	2. Отварной рис.	120	150	2.43	3.64	3.58	5.37	24.45	36.67	140	210	0	0	315
	3. Печень по- строгановски.	80	100	15.7	17.55	8.4	12.58	5.1	7.73	150	213.53	14.06	17.03	102 115
	4. Салат из кукурузы с луком.	30	40	1.73	2.28	3.71	6.18	4.82	8.04	59.58	99.3	5.58	9.3	12
	5. Компот из сухофруктов	180	200	0.43	0.48	0	0	21.42	23.8	81	90	0.36	0.4	241
	6. Хлеб пшеничный	25	30	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94	0	0	122
Итого обед		615	720	26.55	33.63	19.04	29.63	79.81	111.36	582.08	845.83	26.72	37.93	

Уплотненн ый полдник:	1. Отварные макароны сладкие.	120	150	5.51	11.46	4.57	9.28	26.44	37.59	168	195	0	0	317
	2. Чай с сахаром.	180	200	0.06	0.07	0.02	0.03	13	15	58.38	60.46	0.02	0.03	391
Итого полдник		300	350	5.57	11.53	4.59	9.31	39.44	52.59	226.38	255.46	0.02	0.03	
Итого за шестой день:		1 405	1 670	42.13	57.67	35.44	53.58	202.22	270.47	1 297.39	1 710.05	33.88	49.88	
День 7 (вторник)														
Завтрак:	1. Суп молочный с макаронными изделиями.	150	200	5.39	6.85	5.36	6.81	15.99	20.99	146.25	165	0.75	1	44
	2. Какао с молоком сгущённым	180	200	1.6	1.9	2.1	2.5	16.5	18	89.7	108	0.31	0.37	250
	3. Бутерброд с сыром	25	30	3.14	4.51	6.75	8.06	7.42	9.88	103.25	130.48	0.06	0.09	104
		10	15											
Второй завтрак:	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	368
Итого завтрак		465	545	10.53	13.66	14.61	17.77	49.71	58.67	383.2	447.48	11.12	11.46	
Обед:	1. Борщ из свежей капусты и сметаной и добавлением морской капусты на мясе кур	180	200	1.83	2.82	2.54	4.79	7.25	7.83	58.9	93.69	6.82	7.81	76
	2. Отварная гречка.	120	150	3.68	3.72	3.3	4.16	26.4	38.72	165.6	207	0	0	165
	3. Птица отварная порционная с томатным соусом.	25	30	15.83	16.88	10.2	10.88	0	0	154.69	165	0	0	637
		30	50	0.48	0.69	1.37	1.95	2.16	3.46	21.7	33.46	0.46	0.77	228

	4. Салат из зелёного горошка с луком.	30	40	1.18	1.57	3.81	5.08	2.93	3.9	50.25	67	2.4	3.2	10
	5. Кисель ягодный.	180	200	0	0	0	0	13.5	18	46.5	60	0.05	0.05	233
	6. Хлеб пшеничный	25	30	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94	0	0	122
Итого обед		590	700	25.28	28.72	21.46	27.18	67	91.59	568.14	720.15	9.73	11.83	
Уплотненный полдник:	1.Суп рыбный из консервы (сайры).	150	200	5.16	8.61	5.04	8.41	8.61	14.33	101	167	5.47	9.11	87
	2.Чай с сахаром.	180	200	0.06	0.07	0.02	0.03	13	15	58.38	60.46	0.02	0.03	391
	3. Пирог открытый с повидлом	60	70	4.02	4.33	2.09	2.25	35.96	38.72	178.75	192.5	0.05	0.06	459
Итого полдник		390	470	9.24	13.01	7.15	10.69	57.57	68.05	338.13	419.96	5.54	9.2	
Итого за седьмой день:		1445	1715	45.05	55.39	43.22	55.64	174.28	218.31	1289.47	1587.59	26.39	32.49	
День 8 (среда)														
Завтрак:	1. Каша пшеничная молочная.	150	200	4.08	5.43	4.08	4.23	25.05	33.38	153	193	0	0	167
	2. Чай с молоком	180	200	2.65	2.67	2.33	2.34	11.31	14.31	77	89	1.19	1.2	394
	3. Бутерброд с варёной сгущёнкой.	25 5	30 10	2	3.36	1.01	1.51	15.27	22.9	81	120	0.1	0.15	296
Второй завтрак:	Кисломолочный продукт (Снежок)	120	150	5.8	5.9	5	5.6	7.8	8.4	106	112	1.4	1.5	401
Итого завтрак		480	590	14.77	17.36	12.42	13.68	59.43	78.99	417	514	2.69	2.85	

Обед:	1. Суп шахтёрский со сметаной на мясе кур.	180	200	3.32	4.15	4.83	6.04	15.74	19.67	115.2	144	6.3	7.87	101
	2. Картофельное пюре.	120	150	2.52	3.15	2.62	3.14	17.64	22.05	90	112.5	8.98	5.55	206
	3. Рыба, тушёная с овощами.	70	85	6.7	7.66	3.47	3.97	30.32	34.65	79.9	85	2.77	3.17	247
	4. Салат из солёных огурцов с луком.	30	40	0.147	0.326	1.741	2.506	0.4	0.6	17.75	19.213	1.175	2.381	29
	5. Компот из свежемороженных ягод.	180	200	0.158	0.2	0.04	0.08	16.21	17.42	65.93	69.44	33	40	123
	6. Хлеб пшеничный	25	30	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94	0	0	122
Итого обед		605	705	15.125	18.526	12.941	16.056	95.07	114.07	439.28	524.153	52.225	58.971	
Уплотненн ый полдник:	1.Салат "Зимний".	120	150	3.92	4.08	14.04	16.56	27.68	28.16	272.96	280.76	6.87	7.54	132
	2. Чай с сахаром.	180	200	0.06	0.07	0.02	0.03	13	15	58.38	60.46	0.02	0.03	391
	3. Полоска с повидлом.	35	40	4.8	5.82	15.69	21.38	27.98	57.8	250.3	341	0.05	0.06	491
Итого полдник		335	390	8.78	9.97	29.75	37.97	68.66	100.96	581.64	682.22	6.94	7.63	
Итого за восьмой день:		1420	1685	38.68	45.86	55.11	67.71	223.16	294.02	1437.92	1720.37	61.86	69.45	
День 9 (четверг)														
Завтрак:	1. Суп молочный с гречневой крупой.	150	200	5.97	7.46	5.47	6.84	17.08	21.35	141.6	177	0.91	1.13	94
	2. Чай со сгущённым молоком	180	200	0.05	0.06	0.06	0.07	9.6	11.2	43	58	0.09	0.11	394

	3. Бутерброд с джемом	25 5	30 10	1.54	2.32	0.16	0.24	13.16	20.08	61	92	0.01	0.01	2
Второй завтрак:	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	368
Итого завтрак		460	540	7.96	10.24	6.09	7.55	49.64	62.43	289.6	371	11.01	11.25	
Обед:	1. Борщ украинский со сметаной с мясом кур	180	200	2.96	3.43	4.92	5.29	7.65	9.32	94.68	116	7.6	9.5	170
	2. Азу с мясом.	120	150	14.74	17.53	10.38	13.3	23.66	29.46	239.2	342	6.95	7.32	637
	3. Салат из сельди с луком.	30	40	3.98	5.3	4.88	6.5	0.68	0.91	87	116	0.75	1	24
	4. Компот из смеси сухофруктов	180	200	0.43	0.48	0	0	21.42	23.8	81	90	0.36	0.4	241
	5. Хлеб пшеничный	25	30	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94	0	0	122
Итого за обед		535	620	24.39	29.78	20.42	25.41	68.17	83.17	572.38	758	15.66	18.22	
Уплотненн ый полдник:	1. Вареники с творожным фаршем.	100	110	19.48	21.58	6.69	8.79	33.98	41.67	297	332	0.19	0.21	442
	2. Чай с сахаром.	180	200	0.06	0.07	0.02	0.03	13	15	58.38	60.46	0.02	0.03	391
Итого полдник		280	310	19.54	21.65	6.71	8.82	46.98	56.67	355.38	392.46	0.21	0.24	
Итого за девятый день:		1275	1470	51.89	61.67	33.22	41.78	164.79	202.27	1217.36	1521.46	26.88	29.71	
День 10 (пятница)														
Завтрак:	1. Натуральный омлет.	70	90	7.52	9.28	13.46	18.03	1.57	1.86	157	193	0.15	0.18	215
	2. Салат из зелёного горошка.	30	40	1.18	1.57	3.81	5.08	2.93	3.9	50.25	67	2.4	3.2	10

	3. Кофейный напиток со сгущённым молоком	180	200	2	3	2.3	4.2	17	19	102	108	0.35	0.35	252
	4. Бутерброд с сыром	25 10	30 15	3.14	4.51	6.75	8.06	7.42	9.88	103.25	130.48	0.06	0.09	104 105
Второй завтрак:	Яблоко	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	368
Итого завтрак		415	475	14.24	18.76	26.72	35.77	38.72	44.44	456.5	542.48	12.96	13.82	
Обед:	1. Суп с клёцками на мясе кур.	180	200	4.12	5.16	5.63	7.05	15.13	18.95	139.6	196.8	4.24	5.31	37
	2. Каша пшеничная.	120	150	5.68	6.84	2.13	2.89	14.49	16.47	105.6	108.2	0	0	28
	3. Котлета с томатным соусом.	50 20	55 25	7.03 0.48	9.84 0.69	5.73 1.37	8.02 1.95	5.11 2.16	7.16 3.46	99.38 21.7	139.13 33.46	0.58 0.46	0.81 0.77	161 228
	4. Салат из сладкой моркови.	30	40	0.49	0.74	0.038	0.05	4.64	6.96	20.92	31.38	1.92	2.88	41
	5. Компот из смеси сухофруктов	180	200	0.43	0.48	0	0	21.42	23.8	81	90	0.36	0.4	241
	6. Хлеб пшеничный	25	30	2.28	3.04	0.24	0.32	14.76	19.68	70.5	94	0	0	122
Итого обед		605	700	20.51	26.79	15.138	20.28	77.71	96.48	538.7	692.97	7.56	10.17	
Уплотненный полдник:	1. Запеканка из творога	100	110	21.04	26.31	14.46	18.09	20.58	25.74	296	372	0.28	0.36	237
	2. Густой кисель	30	40	0	0	0	0	16.5	21	48.7	64.2	0	0	234
	3. Чай с сахаром.	180	200	0.06	0.07	0.02	0.03	13	15	58.38	60.46	0.02	0.03	391
Итого полдник		310	350	21.1	26.38	14.48	18.12	50.08	61.74	403.08	496.66	0.3	0.39	

<i>Итого за десятый день:</i>		1330	1525	55.85	71.93	56.338	74.17	166.51	202.66	1398.28	1732.11	20.82	24.38	
--	--	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	--------------	--

