

Утверждаю

И.О. Заведующего МДОУ

«Детский сад с. Ленинское»

 И.Н. Ашихмина

Приказ №47 Од от 24.07.2024г.



Десятидневное меню

МДОУ «Детский сад с. Ленинское»

День 1

№	Наименование блюда	Вес		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№ рецепта
		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	
1	Суп молочный с мякотью и макаронами	150	200	4,39	5,85	4,36	5,01	14,09	19,99	116,25	135	№ 44
2	Каша гречневая с маслом	150	200	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	№ 395
3	Бульон с мясом и сыром	25/5/4	30/6/6	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	№ 1
Всего за завтрак		10,34	13,76	11,76	15,22	35,37	48,97	292,25	371			
Завтрак 2												
1	Сал фруктовый	150	180	0,75	0,9			15,5	16,18	64	76	№ 5
Всего за завтрак 2		0,75	0,9			15,5	16,18	64	76			
Обед												
1	Закуска из отварной свеклы со сметаной	40	50									№ 9
2	Суп картофельный с рыбой и со сметаной	150	200	3,09	0,47	2,58	3,48	2,51	3,09	34,18	79,38	№ 73
3	Котлета мясная с картофелем	100	150	7,95	10,6	1,086	2,05	11,1	14,8	102	136	№ 297
4	Рыба отварная с овощами и картофелем	50	70	5,7	8,55	4,82	7,23	27,45	41,175	250	289,3	№ 64
5	Каша овсяная с маслом	150	200	4,737	6,785	3,274	4,733	2,114	3,102	56,343	79,3	№ 241
6	Каша пшеничная	40	45	0,03	0,04	0	0	21,42	24,76	81	94,2	№ 39
7	Каша пшеничная	40	45	3,04	3,42	0,24	0,27	20,92	23,53	68,7	103	№ 39
Всего за обед		20,605	23,084	8,727	13,828	83,399	107,353	610,643	781,18			
Подарки												
1	Кисломолочный продукт	150	100	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	№ 401
2	Сухари хлебные	15	20	1,665	2,22	0,568	0,758	12,5	15,23	58,5	70	№ 202/5
Всего за подарки		6,015	7,44	4,318	5,258	18,5	22,43	133,5	168			
Ужин												
1	Вареники мясные	120	150	13,892	17,347	9,784	12,367	22,15	27,51	226,681	283,853	№ 134
2	Салат молочный с овощами	30	40	0,3	0,45	3,37	5,06	1,08	1,62	30	45	№ 276
3	Чай сладкий с молоком	150	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	№ 394
4	Каша пшеничная	20	30	1,52	2,28	0,12	0,18	30,46	46,6	69,9	99,9	№ 39
Всего за ужин		16,062	22,297	17,234	24,887	43,92	57,51	300,281	487,7			
Всего за день		55,772	67,481	37,039	49,193	196,689	254,443	1480,674	1883,88			

День 3

№	Наименование блюда	Выход порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№ рецептуры
		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	
Завтрак												
1	Суп молочный с крупой (манка)	150	200	5,235	6,98	7,815	10,42	18,75	25	106	125	№161
2												
3	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,852	2	2,41	10,63	14,36	70	91	№1
4	Бутерброд с маслом и сыром	25 5 4	30 6 6	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	125	
	всего за завтрак			11,185	14,892	15,215	19,83	39,13	53,98	282	341	
Завтрак 2												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	66	66	№368
	Калорийность за завтрак 2			1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	66	66	
Обед												
1	Икра морковная	40	50	0,6975	5,55	3,66	7,47	4,1475	26,08	52,5	192	№51
2	Борщ с фасолью на говяжьем м/к/в	150	200	2,82	3,384	4,79	4,478	7,83	22,483	57,712	138,151	№5
3	Горошница		150		4,6		3,5		18,8		170	№186
	Каша гречневая рассыпчатая	100	70			4,27		14,6		175,3		
4	Тефтели из говядины с рисом	50	70	6,79	7,99	9,2	10,83	7,27	8,55	98	132,55	№179
	Соус томатный	30	40	0,248	0,391	1,44	2,159	1,991	3,081	21,415	32,552	
5	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	200	1,02	1,36			21,76	29,02	87,14	94,6	№384
	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	3,42	0,24	0,27	20,92	23,53	68,7	103	№39
	всего за обед			17,6155	26,695	23,6	28,707	78,5185	131,544	481,309	683,468	
Полдник												
1	Кисломолочный продукт	150	200	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	№401
2	Бутерброд с повидлом	20/5	30/8	1,54	2,32	0,16	0,24	13,16	20,08	61,00	92,00	№2
	всего за полдник			5,89	7,54	3,91	4,74	19,16	27,28	136	182	
Ужин												
1	Запеканка с печенью	130	160	11,1	16,7	8,2	13,1	25,5	35,3	201,3	275,614	
2	Соус сметанный	30	40	0,25	0,325	2,459	3,197	1,046	1,36	27,053	35,169	№176
	Чай с молоком	150	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	№394
4	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,12	0,18	10,46	15,69	46,6	69,9	
	всего за ужин			15,52	21,975	13,109	18,817	48,316	66,66	351,953	469,683	
	всего за день			50,21	71,102	55,834	72,094	185,125	279,464	1380,262	1,805,151	

День 4

№	Наименование блюда	Выход порции			Белки			Жиры			Углеводы			Калорийность			№ рецептуры
		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 7				
Завтрак																	
1	Пудинг из творога с рисом	120	150		17,67	22,11		11,92	14,16		22,71	29,88		246	263		236
2	Соус молочный сладкий	30	40		0,3	0,45		3,37	5,06		1,08	1,62		30	45		226
2	Какао с молоком	150	200		3,15	3,67		2,72	3,19		12,96	15,82		75	90		397
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/4	30/6/6		3,61	5,06		5,4	7		9,75	14,62		106	145		1
Всего за завтрак																	
		100	100		1,5	1,5		0,5	0,5		21	21		66	66		368
Завтрак 2																	
1	Поды свежие				1,5	1,5		0,5	0,5		21	21		66	66		
Всего за завтрак 2																	
Обед																	
1	Закуска из отварной свеклы с изюмом	40	50		0,62	0,93		2,44	3,67		5,41	8,18		46,16	69,24		30
2	Суп с клецками говяжьим на м/к/б	150	200		2,009	3,394		2,354	4,478		14,056	22,483		88,261	150,3		42
3	Жаркое по-домашнему	150	200		18,35	22,02		4,7	6,79		16,32	19,95		180	259		276
4	Компот из ягод свежко-мороженной	150	200		0,12	0,16		0,12	0,16		11,92	15,893		35	50		240
5	Хлеб пшеничный	30	40		3,04	3,42		0,24	0,27		20,92	23,53		68,7	103		39
Всего за обед																	
		150	200		24,139	29,914		9,854	15,368		68,626	90,036		418,121	631,54		
Полдник																	
1	Кисломолочный продукт	150	200		4,35	5,22		3,75	4,5		6	7,2		75	90		401
2	Сухарики хлебные	15	20		1,665	2,22		0,568	0,758		12,5	15,23		58,5	78		2025
Всего за полдник																	
					6,015	7,44		4,318	5,258		18,5	22,43		133,5	168		
Ужин																	
1	Суп молочный с крупой(гречневый)	150	200		5,325	6,98		7,815	10,42		18,75	25		106	125		161
2	Чай с молоком	150	200		2,65	2,67		2,33	2,34		11,31	14,31		77	89		260
3	Хлеб пшеничный	20	30		1,52	2,28		0,12	0,18		10,46	15,69		46,6	69,9		39
Всего за ужин																	
					9,495	11,93		10,265	12,94		40,52	55		229,6	283,9		
Всего за день																	
					65,879	82,074		48,347	63,476		195,146	250,406		1304,221	1692,44		

День 5

№	Наименование блюда	Выход порций		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№ рецептуры
		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	
1	Завтрак Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	150	200	5,235	6,98	7,815	10,42	18,75	25	106	125	161
2	Кобейный напиток молоком	150	200	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	1
4	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/4	30/6/6	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	
				11,185	14,89	15,215	19,83	39,13	53,98	282	361	
	Всего за завтрак											368
1	Завтрак 2 Фрукты свежие	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	66	66	
	Всего за завтрак 2			1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	66	66	6
	Обед											
1	Закуска из отварной моркови с яблоком	40	50	0,335	0,419	0,06	0,076	3,848	4,811	16,309	20,397	
												37
2	Щи со свежей капустой на мясокостном бульоне со сметаной	150	200	1,028	1,752	2,315	4,641	6,723	11,139	124,95	157,08	433
3	Плов рисовый с мясом	100	150	12,18	18,26	13,1	19,64	15,75	23,63	231,45	341,18	241
4	Компот из сухофруктов	150	200	0,43	0,48	0	0	21,42	23,8	81	94,2	39
5	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	3,42	0,24	0,27	20,92	23,53	68,7	103	
	Всего за обед			17,013	24,331	15,715	24,627	68,661	86,91	522,409	715,857	
	Подник	150	200	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	400
1	Молоко кипяченое	14	20	1,036	2,96	1,4	4	10,68	30,52	14,84	42,4	609
2	Кондитерское изделие			5,616	8,44	5,48	8,88	18,26	39,59	99,84	144,4	
	Всего за подник	150	180	2,696	3,242	3,36	3,867	26,61	31,96	224,3	264,2	111
1	Картофель тушеный с луком	50	70	8,42	10,76	5,73	6,55	41,94	47,93	98	112	137
2	Рыба припущенная в молоке	150	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	394
3	Чай с молоком	20	30	1,52	2,28	0,12	0,18	10,46	15,69	46,6	69,9	39
4	Хлеб пшеничный			4,17	4,95	2,45	2,52	21,77	30,00	445,90	535,10	
	Всего за ужин	39,48	54,11	39,36	56,36	168,82	231,48	1416,15	1822,36			

День 6

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
Завтрак							
1	Субля из творога	120	11,752	13,533	16,373	182,712	135
2	Соус молочный сладкий	30	0,3	0,45	1,08	30	226
3	Какао с молоком	150	3,15	3,67	12,96	75	397
4	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/4	3,61	5,06	9,75	106	1
Всего за завтрак							
Завтрак 2			18,812	22,713	40,163	393,712	492,037
1	Сок фруктовый	150	0,75	0,9	15,5	64	5
Всего за завтрак 2							
Обед			0,75	0,9	15,5	64	76
1	Закуска из отварной свеклы	40	0,62	0,93	2,44	37,6	81
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками со сметаной	150	4,216	7,04	17,31	67,822	45
3	Рагу овощное	150	2,591	3,108	3,206	114,83	124
4	Тефтели рыбные	60	5,78	6,8	4,66	106,37	132
6	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	1,36	21,76	87,14	384
7	Хлеб пшеничный	30	3,04	3,42	20,92	68,7	39
Всего за обед							
Полдник			17,267	22,658	16,346	482,462	630,155
1	Кисломолочный продукт	150	4,35	5,22	3,75	7,2	75
2	Пирожок печёный с курочкой	50	3,52	4,94	1,775	38,05	454
Всего за полдник							
Ужин			7,87	10,16	31,97	226,3	332
1	Макаронные отварные с маслом сливочным	100	2,24	3,36	4,6	99,4	332
3	Икра кабачковая	45	0,54	0,72	2,12	35,1	93
4	Чай сладкий с молоком	150	2,65	2,67	2,34	77	394
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	2,28	0,18	46,6	39
Всего за ужин							
Всего за день			6,95	9,03	9,17	258,10	354,80

№	Наименование блюда	Выход порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№ рецептуры
		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	
Завтрак												
1	Суп молочный с крупой(рисовый)	150	200									161
				5,235	6,98	7,815	10,42	18,75	25	106	125	395
2	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	1
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/4	30/6/6									
				3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	
	Всего за завтрак			12,64	15,23	16,82	22,58	44,00	145,36	282,00	361,00	
	Плоды свежие	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	66	66	368
	Всего за завтрак 2			1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	66	66	
Обед												
1	Закуска из отварной свеклы с зеленым горошком	40	50									4
				0,85	1,13	3,42	4,56	3,07	4,09	48	64	67
2	Суп вермишелевый	150	200									
				4,30	6,45	3,90	5,16	17,51	21,92	105,60	148,87	53
3	Капуста тушеная с мясом говядины	150	200									
				9	10	7,5	8,2	7,36	10,8	255	280	77
5	Компот из ягод свежих	150	200									
				0,12	0,16	0,12	0,16	11,92	15,893	35	50	
6	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	3,42	0,24	0,27	20,92	23,53	68,7	103	39
	Всего за обед			17,31	21,16	15,18	18,35	60,78	76,233	512,3	645,87	
Полдник												
1	Молоко кипяченое	150	200	4,35	5,8	3,75	5	7,2	9,6	85	102	10
2	Сухарики хлебные	15	20	1,665	2,22	568	0,758	12,3	15,23	58,5	78	2025
	Всего за полдник			6,015	8,02	571,75	5,758	19,5	24,83	143,5	180	
Ужин												
1	Рыба запечённая с картофелем по-русски	130	160									381
				14,985	24,975	12,915	21,525	18,72	31,2	310,2	423,175	
2												
3	Чай с молоком	150	200									394
				2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	
4	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,12	0,18	10,46	15,69	46,6	69,9	39
	Всего за ужин			19,155	29,925	15,365	24,045	40,49	61,2	433,8	582,08	
	Всего за весь день			56,62	75,84	619,61	71,23	185,77	328,62	1437,60	1834,95	

День 8														№ рецидуры
№	Наименование блюда	Выход порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		с 1 до 3	с 3 до 7	
		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7			
1	Завтрак	150	200	4,32	5,76	4,97	6,63	13,71	18,28	106	125			161
2	Суп молочный с крупой(пшено)	150	200	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90			248
4	Какао напиток с молоком	2015/4	30/6/6	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145			3
	Бутерброд с маслом и сыром	8,93	12,02	11,45	14,93	34,29	45,90	287,00	360,00					
	Всего за завтрак													368
1	Завтрак 2	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	66	66			
	Фрукты свежие	1,5	1,5	0,5	0,5	0,5	0,5	21	21	66	66			
	Всего 2 завтрак													
	Обед													2
1.	Закуска "Зеленая"	40	50	0,50	0,62	26,46,00	3,56	1,49	1,75	40,65	41,01			
	Рассольник домашний на говяжьем м/к бульоне	150	200	1,105	1,877	2,363	4,724	8,64	14,304	58,088	83,7			25
3	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3	4,5	4,27	6,4	14,6	21,9	175,33	263			186
4	Гуляш	50	70	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8			152
5	Напиток из шиповника	150	200	0,18	0,24	0,08	0,1	13,75	18,33	75	90,4			256
	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	3,42	0,24	0,27	20,92	23,53	68,7	103			39
	Всего за обед	12,323	16,658	26,58,653	22,655	61,253	82,281	541,372	745,9086					
1	Полдник	150	200	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90			401
	Кисломолоочный продукт	1,4	20	1,036	2,96	1,4	4	10,68	30,52	14,84	42,4			609
2	Кондитерские изделия			5,386	8,18	5,15	8,5	16,68	37,72	89,84	132,4			
	Всего за полдник													
	Ужин													449
	Оладьи запеченные	70	80	4,935	5,64	7,896	9,024	26,656	30,464	152	190			226
	Соус молочный сладкий	30	40	0,3	0,45	3,37	5,06	1,08	1,62	30	45			394
4	Чай с молоком	150	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89			39
6	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,12	0,18	10,46	15,69	46,6	69,9			
	Всего за ужин	9,41	11,04	13,72	16,60	49,51	62,08	395,44	526,30					
	Всего за день	37,54	49,40	2689,47	63,19	182,73	248,99	1379,65	1830,61					

День 9

№	Наименование блюда	Выход порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№ рецептуры
		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	
	Завтрак	120	150									130
1	Творожная запеканка	30	40	15,07	18,79	10,294	12,995	16,82	20,55	215,995	269,175	
	Соус молочный сладкий			0,3	0,45	3,37	5,06	1,08	1,62	30	45	253
3	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	3
4	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/4	30/6/6	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	
	Всего за завтрак	21,32	27,15	21,06	27,47			38,28	51,15	422,00	550,18	
	Завтрак 2	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	66	66	1
	Фрукты свежие	1,5	1,5	0,5	0,5	0,5	0,5	21	21	66	66	9
	Всего за завтрак											9
	Всего за завтрак 2											9
	Обед	40	50									44
1	Закуска из отварной свеклы соевым соусом			3,89	0,47	2,58	3,48	2,51	3,09	34,18	79,38	
2	Суп гороховый	150	200	4,437	7,11	1,258	2,351	19,007	29,258	100,346	159,31	291
3	Запеканка картофельная с маслом	130	150	8,91	12,13	6,59	9,5	20,43	25,7	177	237	176
4	Соус сметанный	30	40	0,25	0,325	2,459	3,197	1,046	1,36	27,053	35,169	240
6	Компот из ягод свежозамороженной	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	11,92	15,893	35	50	1
	Всего за обед	30	40	3,04	3,42	0,24	0,27	20,92	23,53	68,7	103	
7	Хлеб пшеничный	20,64	23,62	13,25	18,96	75,83	98,83			442,27	663,86	
	Всего за обед	150	200	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	401
1	Кисломолочный продукт	15	20	1,036	2,96	1,4	4	10,68	30,52	14,94	42,4	2025
2	Сухарики хлебные	1,665	2,22	5,68	0,758	12,3	15,23			58,5	78	
	Всего за полдник	120	150	2,41	3,02	4,52	5,66	8,11	10,14	94,321	109,5	200
1	Карпуста тушеная в молоке	50	70	6,458	12,44	3,724	6,178	6,442	8,928	83,506	140,5	61
2	Биточки рыбные	150	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	394
3	Чай сладкий с молоком	20	30	1,52	2,28	0,12	0,18	10,46	15,69	46,6	69,9	39
4	Хлеб пшеничный	13,04	20,41	10,69	14,36	36,32	49,07			301,43	408,90	
	Всего за ужин	58,17	74,90	613,51	62,04	183,73	235,28			1290,20	1766,93	
	Всего за день											

День 10

№	Наименование блюда	Выход порции		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№ рецептуры
		с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	с 1 до 3	с 3 до 7	
1	Завтрак	100	130	7,85		9,06		3,21		124,93		340
	<i>Омлет натуральный</i>			11,775		13,59		3,315		187,395		
3	<i>Какао напиток с молоком</i>	150	200	3,15		2,72		12,96		75		397
				3,67		3,19		15,82		90		
4	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	20/5/4	30/6/6	3,61		5,4		9,75		106		1
				5,06		7		14,62		145		
	Всего за завтрак	14,61	20,51	17,18	23,78	25,92	33,76	305,93	422,40			
1	Завтрак 2	100	100	1,5		0,5		21		44		368
	Фрукты свежие	1,5		1,5		0,5		21		44		
	Всего 2 завтрак	1,5		1,5		0,5		21		44		
1	Обед	45	60									51
	<i>Игру мякотная</i>											
				0,697		3,66		4,1475		52,5		36
2	<i>Сосиски на говяжьей мясокостном бульоне</i>	150	200	3,38		5,2		11,03		58,249		168
				4,22		6,5		13,77		70		
	<i>Макарон отварные с маслом сливочным</i>	100	150	3,36		6,9		18,27		149,1		161
				4,48		9,2		24,36		198,8		
	<i>Батончики из говядины</i>	50	70	7,03		5,73		5,11		99,38		241
				9,84		8,02		7,16		124,3		
				0,03		0		21,42		81		
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	200	3,04		0,24		20,92		68,7		39
				3,42		0,27		23,53		103		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	40	17,537		21,73		80,8975		508,929		400
	Всего за обед	22,93	29,87	21,73	29,87	99,11		85		102		473
	Полдник	150	200	4,58		4,08		7,58		85		
	Молоко кипяченое	50	60	3,9		3,06		26,93		141,11		
	<i>Булочка "Веснушка"</i>			6,24		4,89		43,08		167,3		
				11,72		7,14		34,51		226,11		
2	Ужин	150	200	4,66		5,79		20,78		150,75		84
	<i>Каша овсяная молочная "Дружба"</i>			6,21		7,73		27,21		201		
				2,65		2,33		11,31		77		394
	<i>Чай с молоком</i>	150	200	1,52		0,12		10,46		46,6		
				2,28		0,18		15,69		69,9		
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	8,83		8,24		42,55		274,35		39
	Всего за ужин	55,54	73,30	58,87		78,05		212,46		1444,32		
	Всего за день											
	Всего за 10 дней	755,66	888,48	647,71		764,93		1929,88		2468,30		1816,8
	Среднее за 10 дней	75,566	88,848	64,771		76,493		192,988		246,83		181,68

