

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

МБДОУ ЦРР - «Детский сад №78»

 Л.П. Пяткова

11.01.2021



**Примерное десятидневное меню  
МБДОУ ЦРР - «Детский сад №78»  
сезон: весенне-зимний период  
возрастная категория: 3 –7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>завтрак</b>	Каша ячневая на молоке с маслом	200	6,64	7,59	28,13	204,0	1,95	99
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92,0	1,0	253
	Хлеб пшеничный	45	3,49	0,23	22,61	106,27	0	
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	0	6
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,53	45,73	4,0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>11,87</b>	<b>13,12</b>	<b>74,33</b>	<b>481,0</b>	<b>6,95</b>	
<b>обед</b>	Суп «шахтёрский» с мясом.	200	3,32	4,83	15,74	115,2	6,3	101
	Котлета мясная.	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	16
	Соус молочный.	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	
	Капуста тушёная.	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	200
	Свекла отварная.	60	0,5	0,1	1,6	15,0	2,4	
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	241
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>21,4</b>	<b>20,34</b>	<b>82,04</b>	<b>601,33</b>	<b>28,19</b>		
<b>полдник</b>	Крендель на сахаре.	50	3,54	6,57	27,87	185,0	0	40
	Сок фруктовый.	200	1,0	0,2	19,6	89,2	1,6	52
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,54</b>	<b>6,77</b>	<b>47,47</b>	<b>274,2</b>	<b>1,6</b>	
<b>ужин</b>	Пудинг творожно-рисовый.	200	16,29	18,0	40,57	359,4	0,77	
	Соус молочный сладкий.	30	1,2	1,0	1,4	35,3	0,1	103
	Бифилин	185	5,37	5,92	7,4	109,15	1,3	251
	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,23	17,62	82,8	0	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>25,54</b>	<b>25,15</b>	<b>66,99</b>	<b>586,65</b>	<b>2,17</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1970</b>	<b>63,35</b>	<b>65,38</b>	<b>270,83</b>	<b>1943,18</b>	<b>38,91</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	5,85	5,81	19,99	155,0	1,0	44
	Какао на молоке.	180	1,2	1,3	13,0	90,0	1,17	248
	Хлеб пшеничный	45	3,49	0,23	22,61	106,54	0	
	Сыр порционный	6	1,82	1,88	0	24,64	0,2	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,53	45,73	4,0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>531</b>	<b>12,76</b>	<b>9,62</b>	<b>120,73</b>	<b>421,91</b>	<b>6,37</b>	
<b>обед</b>	Борщ.	200	1,38	3,92	7,84	112,8	6,72	
	Плов.	210	22,26	7,73	35,69	301,0	1,01	304
	Морковь отварная.	60	0,5	0,1	1,5	15,0	2,4	
	Компот из сухофруктов.	180	0,43	0	21,42	81,0	0,36	241
	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>28,37</b>	<b>12,05</b>	<b>91,55</b>	<b>628,2</b>	<b>10,49</b>	
<b>полдник</b>	Булочка «Гребешок».	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	417
	Снежок.	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,52</b>	<b>10,51</b>	<b>36,7</b>	<b>289,5</b>	<b>1,52</b>	
<b>ужин</b>	Рагу из овощей.	250	5,56	10,04	25,39	216,66	35,8	77
	Чай с сахаром.	180	0,04	0	12,13	47,0	0	200
	Хлеб пшеничный.	35	2,68	0,23	17,62	82,8	0	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>465</b>	<b>8,28</b>	<b>10,27</b>	<b>55,14</b>	<b>346,46</b>	<b>35,8</b>	
<b>Итого за второй день:</b>	<b>1946</b>	<b>59,93</b>	<b>42,45</b>	<b>304,12</b>	<b>1686,07</b>	<b>54,18</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>завтрак</b>	Каша рисовая на молоке с маслом.	200	4,16	5,6	19,56	144,0	1,46	173
	Кофейный напиток с молоком.	180	1,3	1,3	14,0	92,0	1	253
	Хлеб пшеничный	45	3,49	0,23	22,61	106,54	0	
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	0	6
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,53	45,73	4,0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>9,39</b>	<b>11,13</b>	<b>65,76</b>	<b>421,27</b>	<b>6,46</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями.	200	2,24	2,32	16,16	95,2	5,28	
	Жаркое домашнему с курицей.	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	153
	Огурец соленый.	30	0,25	0,05	0,75	4,05	1,2	
	Кисель	180	0	0	16,2	64,0	0	233
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
	<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>13,79</b>	<b>7,97</b>	<b>72,87</b>	<b>508,92</b>	<b>14,65</b>	
<b>полдник</b>	Печенье.	50	3,8	5,0	37,2	208,6	0	
	Снежок.	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>11,4</b>	<b>45,2</b>	<b>326,6</b>	<b>1,4</b>	
<b>ужин</b>	Рыба по-польски.	235	36,13	20,17	10,74	366,49	8,81	65
	Чай с молоком.	180	0,8	1,0	13,5	56,0	0,65	
	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,23	17,62	82,8	0	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>39,61</b>	<b>21,4</b>	<b>41,86</b>	<b>505,29</b>	<b>9,46</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1890</b>	<b>72,39</b>	<b>51,9</b>	<b>225,69</b>	<b>1762,08</b>	<b>31,97</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>завтрак</b>	Каша гречневая на молоке с маслом.	200	7,0	10,4	25,0	222,4	0,9	64
	Какао на молоке.	180	1,2	1,3	13,0	90,0	1,17	248
	Хлеб пшеничный.	45	3,49	0,23	22,61	106,54	0	
	Масло сливочное.	5	0,04	3,6	0,06	33,0	0	6
	Сыр порционный.	6	1,82	1,88	0	24,64	0,2	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,53	45,73	4,0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>536</b>	<b>13,95</b>	<b>17,81</b>	<b>70,2</b>	<b>522,31</b>	<b>6,27</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с бобовыми.	200	5,2	4,16	17,67	120,0	4,88	36
	Тефтели из говядины.	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174
	Соус молочный.	30	0,72	2,5	1,7	40,0	0,09	
	Макаронные изделия отварные с овощами.	150	5,34	6,96	31,45	203,0	5,95	195
	Свекла отварная.	60	0,5	0,1	1,5	29,4	2,4	
	Компот из сухофруктов.	180	0,43	0	21,42	81,0	0,36	241
	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>24,97</b>	<b>23,51</b>	<b>106,15</b>	<b>742,3</b>	<b>14,47</b>	
<b>полдник</b>	Пряник.	50	3	2,4	37,5	183,0	0	
	Снежок.	200	5,8	6,4	8,0	118,0	1,4	251
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,8</b>	<b>8,8</b>	<b>45,5</b>	<b>301,0</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин</b>	Гуляш из печени.	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	152
	Картофельное пюре.	150	3,05	5,24	18,06	142,0	17,95	206
	Чай с лимоном.	180	0,04	0	12,13	47,0	2,0	
	Хлеб пшеничный.	35	2,68	0,23	17,62	82,8	0	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>445</b>	<b>11,77</b>	<b>13,07</b>	<b>50,28</b>	<b>436,6</b>	<b>20,75</b>	
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>1971</b>	<b>59,49</b>	<b>63,19</b>	<b>272,13</b>	<b>2002,21</b>	<b>42,89</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>завтрак</b>	Каша пшенная на молоке с маслом.	200	7,01	8,09	28,39	213,0	1,95	96
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14,0	92,0	1,0	253
	Хлеб пшеничный.	45	3,49	0,23	22,61	106,54	0	
	Сыр порционный.	6	1,82	1,88	0	24,64	0,2	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,53	45,73	4,0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>531</b>	<b>14,02</b>	<b>11,9</b>	<b>74,53</b>	<b>481,9</b>	<b>7,15</b>	
<b>обед</b>	Суп овощной со сметаной.	200	2,57	4,15	13,44	136,59	6,32	12
	Бефстроганов из отварного мяса.	70	21,4	20,18	4,08	290,85	0	
	Гречка.	150	4,5	6,4	21,9	263,0	0	186
	Морковь отварная.	60	0,5	0,1	1,5	15,0	2,4	
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81,0	0,36	241
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	108,4	0	
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>33,2</b>	<b>31,13</b>	<b>87,44</b>	<b>894,84</b>	<b>9,08</b>	
<b>полдник</b>	Ватрушка с повидлом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	
	Сок.	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	52
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,5</b>	<b>4,5</b>	<b>42,18</b>	<b>262,6</b>	<b>1,7</b>	
<b>Ужин</b>	Сырники из творога.	200	13,6	16,92	45,6	373,7	0,57	130
	Соус фруктовый.	30	0,04	0	4,66	10,49	0,002	
	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,23	17,62	82,8	0	
	Снежок.	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251
	<b>Итого за ужин</b>	<b>445</b>	<b>21,54</b>	<b>22,91</b>	<b>75,08</b>	<b>573,19</b>	<b>1,83</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1936</b>	<b>75,26</b>	<b>70,44</b>	<b>279,23</b>	<b>2212,53</b>	<b>19,76</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>завтрак</b>	Каша манная на молоке с маслом	200	6,21	7,47	25,09	192,0	1,95	88
	Кофейный напиток на молоке	180	1,3	1,3	14	92,0	1	253
	Хлеб пшеничный	45	3,49	0,23	22,61	106,54	0	
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	0	6
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,53	45,73	4,0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>11,44</b>	<b>13,0</b>	<b>71,29</b>	<b>469,27</b>	<b>6,95</b>	
<b>обед</b>	Суп-уха.	200	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	41
	Капуста тушеная с мясом	220	10,0	8,2	10,8	280	21,0	200
	Морковь отварная.	60	0,5	0,1	1,5	15,0	2,4	115a
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81,0	0,36	541
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>20,03</b>	<b>15,1</b>	<b>84,12</b>	<b>644,7</b>	<b>35,81</b>	
<b>полдник</b>	Булочка домашняя	70	5,5	8,0	41,8	261,0	0	
	Сок.	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>59,5</b>	<b>341,3</b>	<b>1,4</b>	
<b>ужин</b>	Пудинг творожный с изюмом.	200	24,63	28,13	59,63	551,83	0,55	128
	Соус молочный.	30	1,2	1,0	2,4	35,3	0,1	113
	Бифилин.	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251
	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,23	17,62	82,8	0	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>445</b>	<b>33,73</b>	<b>35,12</b>	<b>86,85</b>	<b>776,13</b>	<b>1,91</b>	
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>1935</b>	<b>71,6</b>	<b>71,42</b>	<b>301,76</b>	<b>2231,4</b>	<b>46,07</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>завтрак</b>	Суп молочный с крупой.	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
	Какао на молоке.	180	1,33	1,4	1,4	90,0	1,3	248
	Хлеб пшеничный.	45	3,49	1,2	22,61	106,54	0	
	Сыр порционный.	6	1,82	1,88	0	24,64	0,2	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,53	45,73	4,0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>531</b>	<b>12,8</b>	<b>11,51</b>	<b>51,82</b>	<b>422,91</b>	<b>6,67</b>	
<b>обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,52	4,48	7,28	75,76	9,84	161
	Биточки из мяса говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	
	Соус сметанный.	30	0,49	0,43	0,88	23,1	0,02	241
	Горошница.	150	0,8	4,6	11,59	135	14	
	Свекла отварная.	60	0,5	0,1	1,5	15,0	2,4	
	Компот из сухофруктов.	180	0,43	0	21,42	81,0	0,36	541
	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
	<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>17,38</b>	<b>17,93</b>	<b>74,93</b>	<b>587,39</b>	<b>27,43</b>	
<b>полдник</b>	Сушка на сметане.	70	5,25	11,37	29,07	182,3	0,22	274
	Снежок.	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,47</b>	<b>17,13</b>	<b>36,27</b>	<b>288,5</b>	<b>1,48</b>	
<b>Ужин</b>	Овощная солянка.	250	5,56	10,04	25,39	216,67	35,8	77
	Чай с сахаром.	180	0,04	0	12,13	47,0	0	
	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,23	17,62	82,8	0	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>465</b>	<b>8,28</b>	<b>10,27</b>	<b>55,14</b>	<b>346,47</b>	<b>35,8</b>	
<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>1986</b>	<b>48,93</b>	<b>56,84</b>	<b>218,16</b>	<b>1645,27</b>	<b>71,38</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>завтрак</b>	Каша «Дружба» на молоке с маслом.	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	84
	Кофейный напиток на молоке.	180	1,3	1,3	14	92	1	253
	Хлеб пшеничный.	35	2,68	0,23	17,62	82,8	0	
	Масло сливочное.	4	0,032	2,88	0,048	26,4	0	6
	Сыр порционный.	6	1,82	1,88	0	24,64	0.2	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,53	45,73	4,0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>12,44</b>	<b>14,42</b>	<b>68,9</b>	<b>472,57</b>	<b>7,15</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с клёцками.	200	4,13	5,64	15,16	157,44	4,25	37
	Кнели из кур с рисом.	75	15,28	14,14	5,3	217	0,03	312
	Свекла тушенная в сметане.	150	3,2	8,1	15,0	158,8	6,6	134
	Морковь отварная.	60	0,5	0,1	1,5	15,0	2,4	
	Кисель	180	0	0	18,0	55,8	0	233
	Хлеб пшеничный.	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	
	<b>Итого за обед</b>	<b>705</b>	<b>26,21</b>	<b>28,18</b>	<b>75,06</b>	<b>698,74</b>	<b>13,28</b>	
<b>полдник</b>	Батон с повидлом.	30-20	2,4	3,8	28,0	155,6	0	
	Снежок.	200	5,8	6,4	8,0	118,0	1,4	251
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,2</b>	<b>10,2</b>	<b>36,0</b>	<b>273,6</b>	<b>1,4</b>	
<b>ужин</b>	Рыба тушенная с овощами.	200	19,15	9,93	86,6	202,5	7,92	144
	Чай сладкий с лимоном.	180	0,04	0	12,13	47,0	2	200
	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,15	12,55	59,2	0	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>405</b>	<b>21,09</b>	<b>10,08</b>	<b>111,28</b>	<b>308,7</b>	<b>9,92</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>1885</b>	<b>67,94</b>	<b>62,88</b>	<b>291,24</b>	<b>1753,61</b>	<b>31,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>завтрак</b>	Каша геркулесовая на молоке с маслом.	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	93
	Какао на молоке.	180	1,2	1,3	13,0	90,0	1,17	248
	Хлеб пшеничный	45	3,49	0,23	22,61	106,54	0	
	Масло сливочное	4	0,032	2,88	0,048	26,4	0	6
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,53	45,73	4,0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>529</b>	<b>11,47</b>	<b>13,32</b>	<b>67,04</b>	<b>455,67</b>	<b>7,12</b>	
	<b>обед</b>	Суп свекольник.	200	1,76	4,1	9,28	81,12	3,64
Мясной рулет.		80	3,92	8,7	5,7	95,62	0	
Соус молочный.		30	0,80	1,74	1,91	32,9	0,09	
Макаронные изделия отварные с маслом.		120	5,34	6,96	31,45	203,0	5,95	352
Огурчик соленый.		30	0,25	0,05	0,75	4,05	1,2	
Компот из сухофруктов		180	0,43	0	21,42	81,0	0,36	241
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>16,3</b>	<b>21,85</b>	<b>95,61</b>	<b>616,09</b>	<b>11,24</b>	
<b>полдник</b>	Вафли.	50	1,87	15,25	31,25	271,25	0	
	Сок.	200	1,0	0,2	19,6	89,2	1,6	52
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>2,87</b>	<b>15,45</b>	<b>50,85</b>	<b>360,45</b>	<b>1,6</b>	
<b>Ужин</b>	Рыбные котлеты.	80	7,8	4,35	28,3	114,0	0,42	134
	Соус молочно - сметанный.	30	0,5	0,1	1,5	59,46	2,4	
	Морковная икра.	150	2,32	12,2	13,82	175,0	5,5	75
	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,23	17,62	82,8	0	
	Снежок.	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251
	<b>Итого за ужин</b>	<b>475</b>	<b>18,52</b>	<b>22,64</b>	<b>68,44</b>	<b>537,46</b>	<b>9,58</b>	
<b>Итого за девятый день:</b>		<b>1944</b>	<b>49,16</b>	<b>70,41</b>	<b>281,94</b>	<b>1969,67</b>	<b>29,54</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке с маслом.	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	91
	Кофейный напиток на молоке	180	1,3	1,3	14	92	1	253
	Хлеб пшеничный	45	3,49	0,23	22,61	106,54	0	
	Сыр порционный	6	1,82	1,88	0	21,4	0,2	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,53	45,73	4,0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>531</b>	<b>13,45</b>	<b>11,34</b>	<b>71,52</b>	<b>457,67</b>	<b>7,15</b>	
<b>обед:</b>	Суп рассольник.	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2	33
	Кнели из мяса говядины.	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	
	Соус молочный.	30	0,80	1,74	1,91	32,9	0,09	
	Картофельное пюре с капустой.	150	3,0	4,75	19,33	131,42	9,0	
	Свекла отварная.	60	0,5	0,1	1,5	15,0	2,4	
	Компот из сухофруктов.	180	0,43	0	21,42	81,0	0,36	241
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>22,47</b>	<b>22,07</b>	<b>97,35</b>	<b>662,85</b>	<b>20,86</b>	
<b>полдник</b>	Булочка «Веснушка»	70	7,11	5,72	40,6	242,3	0	
	Снежок.	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>12,33</b>	<b>11,48</b>	<b>47,8</b>	<b>348,5</b>	<b>1,26</b>	
<b>Ужин</b>	Ленивые вареники.	200	20,02	20,32	35,49	444,8	0,86	
	Чай с молоком.	180	0,8	1,0	13,5	56,0	0,65	
	Хлеб пшеничный	35	2,68	0,23	17,62	82,8	0	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>460</b>	<b>23,5</b>	<b>21,55</b>	<b>66,61</b>	<b>583,6</b>	<b>1,51</b>	
<b>Итого за десятый день</b>		<b>2031</b>	<b>71,75</b>	<b>66,44</b>	<b>283,28</b>	<b>2052,62</b>	<b>30,78</b>	

<b>Итого за весь период</b>		19494	639,8	621,35	2728,38	19258,64	397,23	
<b>Среднее значение за период</b>			54	60	261	1800	50	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			118	104	105	107	79	