

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад №



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
с 12-часовым пребыванием в ДОУ на зимний период.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ТЕХНОЛОГОМ МКУ «ГХО» ШЛЯКИНОЙ И. В.  
В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ:

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тугельян В.А. 2011г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г.
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Москва. 2021г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва 2006г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск 2021г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Г.Г. Онищенко, В.А. Тугульяна. Москва 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ ДЕНЬ 1</b>							
ЗАВТРАК 1	Масло (порциями)	10	0.08	7.3	0.1	66.1	6
	Макаронь, запеченные с сыром	150	5.3	5.9	29.0	203.8	248
	Чай с лимоном	200	0.04	0	8.1	32.6	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.2	0.4	20	98	480
<b>Итого за завтрак</b>							
			<b>8.62</b>	<b>13.6</b>	<b>57.2</b>	<b>400.5</b>	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт. (100г)	0.4	0.4	9.8	44.2	368
	<b>ОБЕД</b>						
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.9	5.1	11.8	104.9	63
	Биточек из курицы	70	13.4	3	9.4	118	54-23м-2020
	Рагу овощное	130	2	6.6	12.5	117.5	137
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.2	19.3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
<b>Итого за обед</b>							
			<b>23.4</b>	<b>15.5</b>	<b>78.5</b>	<b>552.2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	180	5.3	4.5	7.2	90	401
	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	80	4.6	5	46.4	248.7	454
<b>Итого за полдник</b>							
			<b>9.9</b>	<b>9.5</b>	<b>53.6</b>	<b>338.7</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Фрикадельки рыбные отварные	80	10.7	3.0	5.9	93.0	263
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3.4	5.0	35.8	170.2	345
	Компот из плодов свежих (яблоч)	200	0.22	0.22	17.8	74	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
<b>Итого за ужин</b>							
			<b>19.02</b>	<b>8.82</b>	<b>85</b>	<b>468</b>	
<b>Итого за первый день</b>							
			<b>61.3</b>	<b>47.8</b>	<b>284.1</b>	<b>1803.60</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	7
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	180	5.1	5.7	27.8	182.2	185
	Напиток кофейный с молоком	180	2.8	2.4	14.4	90.9	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
Итого за завтрак			12.62	11.35	57.2	382.6	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0.4	0.4	9.8	44.2	368
ОБЕД							
	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0.24	0.03	0.5	3.27	100503
	Суп из овощей	200	1.5	4.94	11.6	96.9	99
	Шницели рубленые	70	10.4	7.7	10.2	151.4	282
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5.5	4.6	24.8	162.5	130309
	Кисель из повидла	180	0.1	0	23.4	94.2	383
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
Итого за обед			22.44	17.87	96	639.07	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный, запеченный	80	8.4	9.0	1.6	120.5	120301
	Ряженка	180	5.4	4.5	10.9	91.8	401
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт. (20г)	1.42	3.9	13.7	92.8	
Итого за полдник			15.2	17.4	26.2	305.1	
УЖИН							
	Капуста, тушеная с мясом	200	16.8	20.9	6.3	280.9	120517-1
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
Итого за ужин			21.5	21.5	41.8	451.7	
Итого за второй день			72.2	68.5	231.0	1822.67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)	10	0.08	7.3	0.1	66.1	6
	Каша жидкая молочная пшеничная	180	6.1	5.3	28.9	187.4	54-23к
	Какао с молоком	180	3.6	3.2	15.8	107	397
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
Итого за завтрак			12.18	16.1	59.8	434	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0.4	0.4	9.8	44.2	368
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	3.7	2.6	14.7	96.7	82
	Рагу из овощей с мясом отварным	200	15.2	18.8	20.8	314	301
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.2	19.3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
Итого за обед			24	22.2	80.3	622.5	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17.5	12.1	17.2	247	237
	Молоко кипяченое	180	5	4.5	8.5	93.6	400
Итого за полдник			22.5	16.6	25.7	340.6	
УЖИН	Котлеты рыбные школьные	70	7.2	3	5.8	79.1	283
	Свекла тушеная	150	2.5	4.5	12.2	130	59
	Чай с лимоном	200	0.04	0	8.1	32.6	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
Итого за ужин			14.44	8.1	51.6	372.5	
Итого за ТРЕТИЙ ДЕНЬ			73.5	63.4	227.2	1813.80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	7
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	180	7.4	7.2	27.6	209.3	185
	Напиток кофейный с молоком	180	2.8	2.4	14.4	90.9	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
Итого за завтрак			14.92	12.85	57	409.7	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0.4	0.4	9.8	44.2	368
ОБЕД							
	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0.24	0.03	0.5	3.27	100503
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2.1	4.9	11.1	98.5	57
	Плов куриный	200	19	22.6	39.1	435.5	120605
	Напиток из плодов шиповника	180	0.6	0.27	18.6	78.9	398
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
Итого за обед			26.64	28.4	94.8	746.97	
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	60	4.7	4.9	32.7	193.2	467
	Кефир 2,5%	200	5.9	5	8	100	401
Итого за полдник			10.6	9.9	40.7	293.2	
УЖИН	Омлет с картофелем с маслом сливочным	120/5	9	16.7	9.4	225	218
	Морковь отварная с маслом	70/2	0.9	1.8	3.6	34.5	320
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	481
Итого за ужин			13.8	19.0	45.0	411.2	
Итого за ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			66.36	70.55	247.3	1905.27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)	10	0.08	7.3	0.1	66.1	6
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	180	5.3	5.5	24.4	172.4	185
	Какао с молоком	180	3.6	3.2	15.8	107	397
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
Итого за завтрак			<b>11.38</b>	<b>16.3</b>	<b>55.3</b>	<b>419</b>	
ЗАВТРАК 2	Флоды свежие	1 шт. (100г)	0.4	0.4	9.8	44.2	368
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский	200	1.70	5.10	13.70	107.70	76
	Котлеты рубленые из фарша рыбного	70	10.6	2.8	10.7	110.3	120401
	Пюре картофельное	130	2.9	3.3	18.7	116.2	130101
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.2	19.3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
Итого за обед			<b>20.3</b>	<b>12</b>	<b>87.9</b>	<b>546</b>	
	Сырники	100	19.6	5.6	20.6	216.4	54-6т-2020
ПОЛДНИК	Соус яблочный	20	0.02	0.02	3.5	13.9	362
	Чай с лимоном	200	0.04	0	8.1	32.6	160106
Итого за полдник			<b>19.66</b>	<b>5.62</b>	<b>32.2</b>	<b>262.9</b>	
УЖИН							
	Рагу из мяса птицы	230	19.4	17.9	26.3	344	120609
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0.22	0.22	17.8	74	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	481
Итого за ужин			<b>23.52</b>	<b>18.62</b>	<b>66.1</b>	<b>529.7</b>	
Итого за ПЯТЫЙ ДЕНЬ			<b>75.3</b>	<b>52.9</b>	<b>251.3</b>	<b>1801.80</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>	Масло (порциями)	10	0.08	7.3	0.1	66.1	6
	Макароньы, запеченные с сыром	150	5.3	5.9	29.0	203.8	248
	Чай с лимоном	200	0.04	0	8.1	32.6	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.2	0.4	20	98	480
<b>Итого за завтрак</b>							
			<b>8.62</b>	<b>13.6</b>	<b>57.2</b>	<b>400.5</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Флоды свежие	1 шт. (100г)	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44.2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0.24	0.03	0.5	3.27	100503
	Суп картофельный с крутой пшеничной	200	2.1	2.2	13.7	83.6	80
	Шницель из курицы	70	13.4	3.1	9.4	118.6	54-24м-2020
	Рагу овощное	130	2	6.6	12.5	117.5	137
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.2	19.3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
<b>Итого за обед</b>							
			<b>22.84</b>	<b>12.73</b>	<b>80.9</b>	<b>534.77</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Кефир	180	5.3	4.5	7.2	90	401
	Ватрушка с повидлом	80	5.1	3.5	50.4	253.3	458
<b>Итого за полдник</b>							
			<b>10.4</b>	<b>8</b>	<b>57.6</b>	<b>343.3*</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Котлета рыбная любительская	80	11.2	3.9	9	116	256
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3.4	5.0	35.8	170.2	345
	Компот из плодов свежих (яблoк)	200	0.22	0.22	17.8	74	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
<b>Итого за ужин</b>							
			<b>19.52</b>	<b>9.72</b>	<b>88.1</b>	<b>491</b>	
<b>Итого за шестой день</b>							
			<b>61.8</b>	<b>44.45</b>	<b>293.6</b>	<b>1813.77</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	7
	Каша жидкая молочная пшеница с маслом и сахаром	180	7.4	7.2	27.6	209.3	185
	Какао с молоком	180	3.6	3.2	15.8	107	397
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
Итого за завтрак			15.72	13.65	58.4	425.8	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт. (100г)	0.4	0.4	9.8	44.2	368
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.7	5.4	10.6	98	57
	Котлеты рубленые	70	10.4	7.7	10.2	151.4	282
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3	3.3	30	161.2	166
	Напиток из плодов шиповника	180	0.6	0.27	18.6	78.9	398
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
Итого за обед			20.4	17.27	94.9	620.30	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный, запеченный	80	8.4	9.0	1.6	120.5	120301
	Ряженка	180	5.4	4.5	10.9	91.8	401
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт. (20г)	1.42	3.9	13.7	92.8	
Итого за полдник			15.2	17.4	26.2	305.1	
УЖИН	Фрикадельки мясные паровые	70	11.5	9.3	6.5	150.5	322
	Капуста тушеная	130	2.8	5.3	9.6	97.9	130201
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
Итого за ужин			19	15.2	51.6	419.2	
Итого за седьмой день			70.7	63.9	240.9	1814.60	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)	10	0.08	7.3	0.1	66.1	6
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	180	5.3	5.5	24.4	172.4	185
	Напиток кофейный с молоком	180	2.8	2.4	14.4	90.9	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
Итого за завтрак			<b>10.58</b>	<b>15.5</b>	<b>53.9</b>	<b>402.9</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44.2</b>	<b>368</b>
ОБЕД							
	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0.24	0.03	0.5	3.27	100503
	Суп из овощей	200	1.5	4.94	11.6	96.9	99
	Ежики мясные	70	9.8	10	8.5	165.4	527
	Изделия макаронные отварные	130	4.8	3.8	30.6	175.4	130401
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.2	19.3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
Итого за обед			<b>21.44</b>	<b>19.57</b>	<b>96</b>	<b>652.77</b>	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	100	17.5	12.1	17.2	247	237
	Молоко кипяченое	180	5	4.5	8.5	93.6	400
Итого за полдник			<b>22.5</b>	<b>16.6</b>	<b>25.7</b>	<b>340.6</b>	
УЖИН							
	Шницель рыбный натуральный	70	10.6	3.4	7.2	101.5	258
	Свекла тушеная	130	2.2	3.9	10.6	112.7	59
	Чай с лимоном	200	0.04	0	8.1	32.6	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
Итого за ужин			<b>17.54</b>	<b>7.9</b>	<b>51.4</b>	<b>377.6</b>	
Итого за ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			<b>72.5</b>	<b>60.0</b>	<b>236.8</b>	<b>1818.07</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 9</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	7
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	180	5.1	5.7	27.8	182.2	185
	Какао с молоком	180	3.6	3.2	15.8	107	397
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
<b>Итого за завтрак</b>							
			<b>13.42</b>	<b>12.15</b>	<b>58.6</b>	<b>398.7</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>44.2</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2.5	3.4	8.1	93.4	110105
	Рагу из мяса птицы	200	16.9	15.6	22.9	299.1	120609
	Напиток из плодов шиповника	180	0.6	0.27	18.6	78.9	398
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
<b>Итого за обед</b>							
			<b>24.7</b>	<b>19.87</b>	<b>75.1</b>	<b>602.2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Крендель сахарный	60	4.2	7.9	33.4	222	460
	Кефир 2,5%	200	5.9	5	8	100	401
<b>Итого за полдник</b>							
			<b>10.1</b>	<b>12.9</b>	<b>41.4</b>	<b>322</b>	
<b>УЖИН</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	100	10.4	11.2	2	150.7	120301
	Икра морковная	100	2.1	4.6	11	94	54
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0.22	0.22	17.8	74	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
<b>Итого за ужин</b>							
			<b>17.42</b>	<b>16.62</b>	<b>56.3</b>	<b>449.5</b>	
<b>Итого за ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>							
			<b>66.0</b>	<b>61.9</b>	<b>241.2</b>	<b>1816.60</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)	10	0.08	7.3	0.1	66.1	6
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.1	4.7	16.9	130.7	93
	Напиток кофейный с молоком	180	2.8	2.4	14.4	90.9	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
Итого за завтрак			10.38	14.7	46.4	361.2	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0.4	0.4	9.8	44.2	368
ОБЕД							
	Суп картофельный с горохом	200	4.4	4.3	13	107.8	81
	Сухарики из хлеба пшеничного	15	1.71	0.6	10.7	55.5	180601
	Котлета рыбная любительская	70	9.8	3.4	7.9	101.5	256
	Пюре картофельное	130	2.9	3.3	18.7	116.2	130101
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.2	19.3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
Итого за обед			23.91	12.4	95.1	592.8	
ПОЛДНИК	Суфле творожное запеченное	120	17.3	11.4	16	236	435
	Чай с лимоном	200	0.04	0	8.1	32.6	160106
Итого за полдник			17.34	11.4	24.1	268.6	
УЖИН	Котлеты рубленые из птицы	70	10.8	9.9	11	176.8	305
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5.5	4.6	24.8	162.5	130309
	Компот из плодов свежих (яблоч)	200	0.22	0.22	17.8	74	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	481
Итого за ужин			20.42	15.22	75.6	525	
Итого за ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			72.5	54.1	251.0	1791.80	
Итого за весь период			692	588	2504	18201.98	
Среднее значение за период			69.2	58.8	250.4	1820.2	