

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ №79 «Чайка»

\_\_\_\_\_ О.А.Радченко

Приказ № 85 от 01.09.2022

***Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей  
в возрасте от 2-х до 7-ми лет  
с 12 –ти часовым пребыванием***



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещ-ва						Энергетич. ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 1		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	200	6,77	11,28	3,27	5,45	17,57	29,29	119,1	198,5	0,87	1,46	164
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83	393
	Бутерброд с маслом	30,5	40/5	7,09	8,66	6,88	8,4	14,56	17,79	139	169,88	0,07	0,09	3
II Завтрак	Фрукты свежие	80	80	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	10,0	10,0	368
	Сок	80	80	0,75	0,75	-	-	15,15	15,15	64	64	3,0	3,0	399
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	200	3,29	5,49	3,16	5,27	9,79	16,32	80,85	134,75	3,48	5,81	81
	Рис отварной с маслом	105	120	3,1	4,57	4,57	5,07	12,2	18,18	99	132	10,48	15,65	126
	Котлета рыбная любительская запеченная(треска)	60	80	14,4	19,14	2,45	3,26	5,33	6,79	74	97	0,18	0,24	255
	Салат из свежей капусты с морковью	30	50	0,24	0,7	1,52	2,53	2,71	4,5	26,22	43,7	9,7	16,22	10
	Компот из сухофруктов	150	180	0,12	0,144	0,12	0,144	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	372
	Хлеб пшеничный	30	40	2,96	3,95	0,37	0,5	18,11	24,15	88,5	118	-	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-	
Уплотненный.полдник	Рагу овощное	130	150	8,66	12,81	9,17	12,95	16,16	24,57	167	247	2,97	4,47	150
	Хлеб пшеничный	30	40	2,96	3,95	0,37	0,5	18,11	24,15	88,5	118	-	-	
	Чай с лимоном	150	180	4,35	5,22	8,1	9,72	6,30	7,56	76	92	0,45	0,5	401
	Крендель сахарный	25	50	1,94	3,88	1,27	2,54	13,07	26,15	71	141	-	-	466
Итого за первый день			69,54	96,014	53,31	70,604	198,2	283,03	1416,35	1953,47	45,66	64,72		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетич. ценность		Витамин С		Нормативы
				Б		Ж		У						
День 2		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная манная	150	200	11,82	7,57	7,71	5,71	23,83	36,31	198	217	0,14		206/205
	Бутерброд с маслом	30,5	40 5/	7,09	8,66	6,88	8,4	14,56	17,79	139	169,88	0,07	0,09	3
	Чай с лимоном	150	180	4,52	5,46	2,0	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17	395
II Завтрак	Фрукты свежие	80	80	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	10,0	10,0	368
	Сок	80	80	0,75	0,75	-	-	15,15	15,15	64	64	3,0	3,0	399
Обед	Суп картофель с пшеном	150	200	5,94	9,9	0,26	0,71	10,44	17,07	117	195	4,9	6,7	106
	Тефтеля говяжья запеченная со сметанным соусом	60/5	80/10	27,77	34,68	10,94	14,58	3,52	4,7	165	221	0,01	0,02	301
	Картофель отварной	105	120	3,21	3,85	2,76	3,31	20,55	24,66	120	144	-	-	165
	Салат из помидор и огурцов	30	50	0,28	0,49	1,85	3,08	1,12	7,59	22,26	179,25	5,03	47,75	15
	Компот из яблок	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79	75	90	398
	Хлеб пшеничный	30	40	2,96	3,95	0,37	0,5	18,11	24,15	88,5	118	-	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-	
Уплотненный полдник	Вермишель с сыром	100/5	130/10	2,07	3,06	11,02	14,85	8,87	13,21	141	196	5,54	8,28	137
	Хлеб пшеничный	30	40	2,96	3,95	0,37	0,5	18,11	24,15	88,5	118	-	-	
	Икра кабачковая	30	50	0,22	0,38	1,82	3,04	0,71	1,18	20,19	33,65	2,85	4,75	13
	Печенье	15	20	4,3	12,59	15,0	25,0	5,38	11,4	116	234	0,13	0,25	231
	Чай с лимоном	150	180	5,48	6,8	5,33	5,42	9,07	10,07	103,02	113,33	2,45	2,7	400
Итого за второй день			82,36	125,43	66,16	107,35	213,76	261,85	1606,88	2420,45	107,22	107,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещ-ва						Энергетич. ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День		Если	сад	Если	сад	Если	сад	Если	сад	Если	сад	Если	сад	
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	200	10,22	12,78	0,19	0,24	16,10	20,13	131,8	164,75	0,97	1,22	95
	Бутерброд с маслом	30,5	40 5	7,09	8,66	6,88	8,4	14,56	17,79	139	169,88	0,07	0,09	3
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83	393
II Завтрак	Фрукты свежие	80	80	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	10,0	10,0	368
	Сок	80	80	0,75	0,75	-	-	15,15	15,15	64	64	3,0	3,0	399
Обед	Борщ зеленый	150	200	1,25	2,09	2,02	3,36	7,28	12,13	52,35	87,25	3,45	5,75	85
	Овощи тушеные с курой	140	160	10,61	14,12 8	15,1 6	16,3 0	15,04	20,14	164	219	15,0 3	20,0 3	298
	Салат из свежих помидор и огурцов	30	50	0,28	2,41	9,2	15,3 4	4,55	7,59	107,1	179,25	28,6 5	47,7 5	15
	Компот из сухофруктов	150	180	0,28	0,33	0,00 8	0,01	17,35	20,82	70,63	84,75	0,25	0,3	376
	Хлеб пшеничный	30	40	2,96	3,95	0,37	0,5	18,11	24,15	88,5	118	-	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-	
Уплотненный полдник	Каша гречневая с маслом	105	120	3,1	4,57	4,57	5,07	12,2	18,18	99	132	10,4 8	15,6 5	126
	Омлет натуральный	65	85	2,07	3,06	11,0 2	14,8 5	8,87	13,21	141	196	5,54	8,28	137
	Икра свежих кабачков	30	50	0,22	0,38	1,82	3,04	0,71	1,18	20,19	33,65	2,85	4,75	13
	Хлеб пшеничный	30	40	2,96	3,95	0,37	0,5	18,11	24,15	88,5	118	-	-	
	Чай с лимоном	150	180	5,48	6,8	5,33	5,42	9,07	10,07	103,0 2	113,33	2,45	2,7	400
Итого за третий день				67,62 8	91,04 8	48,6 08	64,4 8	198,9 4	266,2 1	1405, 48	1908,88	80,8 6	117, 41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещ-ва						Энергетич. ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 4		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	200	8,81	11,05	5,078	6,34	16,83	21,04	132,4	165,5	0,91	1,13	94
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83	393
	Бутерброд с маслом	30,5	40 5	7,09	8,66	6,88	8,4	14,56	17,79	139	169,88	0,07	0,09	3
II Завтрак	Фрукты свежие	80	80	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	10,0	10,0	368
	Сок	80	80	0,75	0,75	-	-	15,15	15,15	64	64	3,0	3,0	399
Обед	Суп картофельный овощной	150	200	1,09	1,81	2,94	4,91	7,64	12,74	61,5	102,5	6,17	10,28	57
	Бефстроганов из филе кури	60	80	20,80	27,53	23,79	32,03	18,50	21,75	205	265	7,26	8,97	276
	Каша пшеничная	105	120	3,1	4,57	4,57	5,07	12,2	18,18	99	132	10,48	15,65	126
	Салат из свежих овощей	30	50	0,33	0,56	1,9	3,09	1,42	2,36	23,78	39,55	6,13	10,21	14
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,144	0,12	0,144	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	372
	Хлеб пшеничный	30	40	2,96	3,95	0,37	0,5	18,11	24,15	88,5	118	-	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-	
Уплотненный полдник	Пудинг творожно маннй с джемом	100/5	130/10	15,43	20,87	2,69	3,90	6,68	9,04	84	116	2,12	3,02	256
	Салат из моркови с сахаром	30	50	2,298	3,064	4,07	6,41	14,68	19,58	110,7	147,6	1,72	2,27	339
	Хлеб пшеничный	30	40	2,96	3,95	0,37	0,5	18,11	24,15	88,5	118	-	-	
	Какао молочный	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83	393
Итого за четвертый день			87,13	111,07	64,06	89,22	181,25	283,17	1340,96	1754,67	39,37	51,98		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые веш-ва						Энергетич.ценность		ВитаминС		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 5		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	200	10,35	13,8	3,55	4,74	22	29,34	146,85	195,8	1,65	2,21	164
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83	393
	Бутерброд с маслом с сыром	30,5	40/5	7,09	8,66	6,88	8,4	14,56	17,79	139	169,88	0,07	0,09	3
II Завтрак	Фрукты свежие	80	80	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	10,0	10,0	368
	Сок	80	80	0,75	0,75	-	-	15,15	15,15	64	64	3,0	3,0	399
Обед	Суп картофельный с клецками	150	200	1,61	2,68	1,7	2,83	10,28	17,14	62,85	104,75	4,95	8,25	82
	Плов из отварной говядины	140	160	34,99	40,83	6,62	7,73	30,59	35,69	258	301	0,86	1,01	304
	Салат из помидор и огурцов	30	50	0,28	2,41	9,2	15,34	4,55	7,59	107,1	179,25	28,65	47,75	15
	Компот из яблоком	150	180	0,23	0,27	0,009	0,108	16,61	19,94	68,1	81,72	19,35	23,22	376
	Хлеб пшеничный	30	40	2,96	3,95	0,37	0,5	18,11	24,15	88,5	118	-	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	120	130	3,33	4,92	2,71	4,01	5,43	8,02	51,76	76,41	3,8	5,71	844
	Яйцо отварной	20	40	9,81	13,07	12,79	17,17	1,75	2,57	75	102	0,13	0,17	249
	Хлеб пшеничный	30	40	2,96	3,95	0,37	0,5	18,11	24,15	88,5	118	-	-	
	Кефир	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83	393
	Булочка с изюмом	25	50	1,94	3,88	1,27	2,54	13,07	26,15	71	141	-	-	466
Итого за пятый день			64,83	88,97	57,389	80,82	210,16	281,12	1507,34	2052,67	77,58	111,03		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые веш-ва						Энергетич. ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 6		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	200	7,3	12,18	3,9	6,51	14,12	23,54	108,9	181,5	0,68	1,13	93
	Бутерброд с маслом	30,5	40/5	7,09	8,66	6,88	8,4	14,56	17,79	139	169,88	0,07	0,09	3
	Чай с лимоном	150	180	5,82	6,86	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,20	1,43	397
II Завтрак	Фрукты свежие	80	80	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	10,0	10,0	368
	Сок	80	80	0,75	0,75	-	-	15,15	15,15	64	64	3,0	3,0	399
Обед	Рассольник Ленинградский	150	200	3,07	5,11	3,07	5,11	10,16	16,92	73,05	121,75	4,5	7,53	76
	Рыба тушеная с овощами (горбуша)	60	80	11,19	14,87	2,89	3,85	1,54	2,20	55	74	1,25	1,96	247
	Рис отварной с маслом	105	120	3,76	4,98	4,16	4,34	38,72	51,56	207	265	-	-	165
	Салат из свежей капусты	30	50	0,22	0,38	1,82	3,04	0,71	1,18	20,19	33,65	2,85	4,75	13
	Компот из замороженных ягод	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	40	2,96	3,95	0,37	0,5	18,11	24,15	88,5	118	-	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-	
Уплотненный полдник	Вермишель с маслом с сыром	100	130	15,42	20,96	6,59	9,50	20,43	25,70	177	237	1,78	3,8	165
	Свежий помидор	30	50	0,22	0,38	1,82	3,04	0,71	1,18	20,19	33,65	2,85	4,75	13
	Хлеб пшеничный	30	40	2,96	3,95	0,37	0,5	18,11	24,15	88,5	118	-	-	
	Кофейный молочный напиток	150	180	8,7	10,44	3,75	4,50	6,15	7,38	76	91	1,20	1,44	401
	Вафли	25	50	1,89	3,78	3,13	6,26	13,48	26,96	89	179	-	-	467
Итого за шестой день			75,78	97,4	42,195	60,57	238,25	334,79	1540,4	2167,83	28,28	37,89		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые веш-ва						Энергетич. ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 7		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	200	7,3	12,18	3,9	6,51	14,12	23,54	108,9	181,5	0,68	1,13	93
	Чай с лимоном	150	180	4,52	5,46	2,0	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17	395
	Бутерброд с маслом с сыром	30,5	40/5	1,89	2,53	5,66	7,55	10,96	14,62	104,25	136	-	-	1
II Завтрак	Фрукты свежие	80	80	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	10,0	10,0	368
	Сок	80	80	0,75	0,75	-	-	15,15	15,15	64	64	3,0	3,0	399
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	200	1,25	2,09	2,02	3,36	7,28	12,13	52,35	87,25	3,45	5,75	85
	Кабачки фаршированные со сметанным соусом	140/5	160/10	3,21	3,85	2,76	3,31	20,55	24,66	120	144	-	-	165
	Салат из соленых огурцов и зеленого горошка	30	50	0,22	0,38	1,82	3,04	0,71	1,18	20,19	33,65	2,85	4,75	13
	Напиток из шиповника	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	40	2,96	3,95	0,37	0,5	18,11	24,15	88,5	118	-	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-	
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	120	150	3,21	3,85	2,76	3,31	20,55	24,66	120	144	-	-	165
	Котлета куриная запеченная	60	80	27,77	34,68	10,94	14,58	3,52	4,7	165	221	0,01	0,02	276
	Хлеб пшеничный	30	40	2,96	3,95	0,37	0,5	18,11	24,15	88,5	118	-	-	
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83	393
Итого за седьмой день			83,03	105,85	49,15	62,57	225,15	294,48	1566,78	2020,79	49,99	70,74		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещ-ва						Энергетич. ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 8		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная манная	150	200	10,35	13,8	3,55	4,74	22	29,34	146,85	195,8	1,65	2,21	164
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83	393
	Бутерброд с маслом с сыром	30\5	40/5	7,09	8,66	6,88	8,4	14,56	17,79	139	169,88	0,07	0,09	3
II Завтрак	Фрукты свежие	80	80	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	10,0	10,0	368
	Сок	80	80	0,75	0,75	-	-	15,15	15,15	64	64	3,0	3,0	399
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	150	250	2,18	3,64	3,79	6,33	7,9	13,17	71,25	118,75	14,85	24,75	65
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	140/5	160\10	3,21	3,85	2,76	3,31	20,55	24,66	120	144	-	-	165
	Салат из свежего огурца и помидор	30	50	0,22	0,38	1,82	3,04	0,71	1,18	20,19	33,65	2,85	4,75	13
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,144	0,12	0,144	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	372
	Хлеб пшеничный	30	40	2,96	3,95	0,37	0,5	18,11	24,15	88,5	118	-	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-	
Удвоенный полдник	Рагу овощное	130	150	1,98	3,13	7,42	11,3	9,49	14,38	79	120	16,37	24,99	132
	Хлеб пшеничный	30	40	2,96	3,95	0,37	0,5	18,11	24,15	88,5	118	-	-	
	Кисель из замороженных ягод	150	180	4,52	5,46	2,0	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17	395
	Булочка домашняя	30	50	2,41	4,02	3,94	6,57	16,72	27,87	111	185	-	-	460
Итого за восьмой день			64,09	87,37	457,26	68,484	218,58	288,88	1435,58	1936,92	52,57	75,45		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещ-ва						Энергетич. ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 9		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	200	10,35	13,8	3,55	4,74	22	29,34	146,85	195,8	1,65	2,21	164
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83	393
	Бутерброд с маслом	30,5	40/5	7,09	8,66	6,88	8,4	14,56	17,79	139	169,88	0,07	0,09	3
II Завтрак	Свежие фрукты	80	80	8,7	10,44	3,75	4,50	6,15	7,38	76	91	1,20	1,44	401
	Сок	80	80	0,014	0,04	-	-	11,17	31,92	30,5	87	-	-	
Обед	Борщ	150	250	1,09	1,81	2,94	4,91	7,64	12,74	61,5	102,5	6,17	10,28	57
	Котлета говяжья запеченная	60	80	27,77	34,68	10,94	14,58	3,52	4,7	165	221	0,01	0,02	276
	Картофель отварной	105	120	3,21	3,85	2,76	3,31	20,55	24,66	120	144	-	-	
	Салат из квашеной капусты	30	50	0,89	1,49	-	-	1,87	3,12	25,08	41,8	3,3	5,5	10
	Компот из свежемороженых ягод	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,8	1,29	1,54	372
	Хлеб пшеничный	30	40	2,96	3,95	0,37	0,5	18,11	24,15	88,5	118	-	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-	
Уплотненный полдник	Ленивые вареники со сгущенным молоком	100/5	130/10	3,76	4,98	4,16	4,34	38,72	51,56	207	265	-	-	165
	Салат из моркови с сахаром	30	50	2,298	3,064	4,07	6,41	14,68	19,58	110,7	147,6	1,72	2,27	339
	Ряженка	150	180	8,7	10,44	3,75	4,50	6,15	7,38	76	91	1,20	1,44	401
	Хлеб пшеничный	30	40	2,96	3,95	0,37	0,5	18,11	24,15	88,5	118	-	-	
Итого за девятый день			81,334	101,69	53,05	6,74	202,89	267,92	1370,73	1834,78	26,23	36,26		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещ-ва						Энергетич. ценность		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
День 10		Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	Ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	200	5,32	7,03	8,04	9,39	22,17	28,39	165	204	2,54	3,35	171
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83	393
	Бутерброд с маслом	30,5	40/5	7,09	8,66	6,88	8,4	14,56	17,79	139	169,88	0,07	0,09	3
II Завтрак	Фрукты свежие	80	80	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	10,0	10,0	368
	Сок	80	80	0,75	0,75	-	-	15,15	15,15	64	64	3,0	3,0	399
Обед	Суп гороховый с гренками	150	200	3,29	5,49	3,16	5,27	9,79	16,32	80,85	134,75	3,48	5,81	81
	Жаркое по домашнему	140	160	34,99	40,83	6,62	7,73	30,59	35,69	258	301	0,86	1,01	304
	Салат из помидор и огурцов	30	50	0,28	2,41	9,2	15,34	4,55	7,59	107,1	179,25	28,65	47,75	15
	Компот из яблок	150	180	0,28	0,33	0,008	0,01	17,35	20,82	70,63	84,75	0,25	0,3	376
	Хлеб пшеничный	30	40	2,96	3,95	0,37	0,5	18,11	24,15	88,5	118	-	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-	
	Винегрет овощной	105	120	3,33	4,92	2,71	4,01	5,43	8,02	51,76	76,41	3,8	5,71	844
Уплотненный полдник	Рыба в омлет	65	85	2,07	3,06	11,02	14,85	8,87	13,21	141	196	5,54	8,28	137
	Хлеб пшеничный	30	40	2,96	3,95	0,37	0,5	18,11	24,15	88,5	118	-	-	
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	-	-	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83	393
	Итого за десятый день			102,8	137,26	62,28	85,07	194,88	249,1	1579,01	2086,63	56,5	83,32	
Итого за период			672,76	899,31	489,63	666,88	1893,90	2500,81	13287,76	18016,1	591,66	842,97		