



МБДОУ

Утверждаю

«Колосок»

Л. Е. Акимушкина

2024 г. №1\19

Примерное десятидневное меню на 2024 год.

Дети до 3-х лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак	<b>Каша молочная манная</b> Молоко 135 Манка 18 Сахар 4 масло слив. 5	180	5,93	8,41	26,17	209,16	0,81	№ 6
	<b>Коф. напиток</b> Молоко 90 Сахар 8 Кофе 3	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№92
	<b>Бутерброд с маслом</b> Масло слив. 10 Хлеб 30	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38
Итого:		400	11,23	18,37	55,15	436,16	1,98	
2-й завтрак:	<b>Сок</b>	200	0,9	0	18,18	82	3,6	№73
Итого:		200	0,9	0	18,18	82	3,6	
Обед:	<b>Салат из моркови</b> Морковь 49	40	0,50	0,04	4,70	21,14	1,94	№61/1
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> Кура 23 Лук 9 Морковь 9 Картофель 98 Масло раст.2 Макароны 7	180	4,6	2,5	16,65	107,6	6,19	№15
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Гречка 37 Масло слив 4	120	5,68	4,64	22,88	158,4	0,72	№80
	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> Куры 53 Хлеб 11 Молоко 16 Масло слив. 2 Яйцо 8	60	9,05	9,47	9,45	159	0,40	№25
	<b>Соус сметанный</b> Сметана 8 Мука 3	30	0,43	1,5	1,8	22,5	0,01	№65
	<b>Компот из с/ф</b> Сухофрукты 18 Сахар 7	180	0,40	0,02	25,02	101,7	0,36	№71
	<b>Хлеб пшеничный и ржаной</b>	20/20	2,85	0,45	15,74	79,4	0	№78, 79
Итого:		650	23,51	18,62	96,24	649,74	9,62	
Уплотненный полдник	<b>Печенье</b>	20	1,5	1,95	14,8	83,4	0	-
	<b>Макароны с сыром</b> Макароны 47 Масло сл.4 Сыр 20	180	10,05	9,25	28,6	237,6	0,13	№44
	<b>Чай с сахаром</b> Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
	<b>Хлеб пшеничный и ржаной</b>	10/20	2,21	0,32	12,7	63,48	0	№78, 79
Итого:		420	13,82	11,54	66,09	424,48	0,16	
<b>Итого за 1-й день</b>		<b>1670</b>	<b>49,46</b>	<b>48,53</b>	<b>235,66</b>	<b>1592,38</b>	<b>15,36</b>	

**День 2**

Завтрак	<b>Каша молочная пшеничная</b> Пшено 18 Молоко 135 Сахар 4 Масло сл. 5	180	6,08	9,38	23,27	202,45	0,81	№2
	<b>Чай с молоком</b> Чай 0,6 Молоко 90 Сахар 8	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№93
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b> Хлеб 40 Масло сл.5 Сыр 16	40/20	6,68	8,45	19,39	108	0,11	№39
Итого:		420	15,43	20,17	56,97	399,45	2,12	
2-й завтрак:	<b>Кисломолочный напиток (снежок)</b>	100	5,4	5	21,6	158	0	№100
Итого:		100	5,4	5	21,6	158	0	
Обед:	<b>Суп картофельный</b> Мясо 18 Картофель 108 Морковь 9 Лук 8 Масло раст 2	180	1,66	2,02	11,95	90,94	8,64	№12
	<b>Капуста тушеная с мясом</b> Капуста 167 Мясо 63 Масло р.6 Морковь 4 Лук 5	180	17,73	13,5	12,29	242,1	4,25	№94
	<b>Компот из с/ф</b> Сухофрукты 18 Сахар 7	180	0,40	0,02	25,02	101,7	0,36	№71
	<b>Хлеб пшеничный и ржаной</b>	20/40	4,25	0,68	23,39	118,5	0	№78, 79
Итого:		600	26,98	16,7	77,35	569,9	10,8	
Уплотненный подник	<b>Запеканка творожная</b> Творог 113 Манка 11 Яйцо 15 Масло сл.3 Сахар 7 Молоко 27	150	18,8	12,9	20,6	269	0,9	№53
	<b>Повидло</b>	30	0,1	0	17,4	70,2	0	
	<b>Печенье</b>	20	1,5	1,95	14,8	83,4	0	-
	<b>Чай с сахаром</b> Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
Итого:		390	20,46	14,87	62,79	462,6	0,93	
<b>Итого за 2-й день</b>		<b>1510</b>	<b>68,27</b>	<b>56,74</b>	<b>218,71</b>	<b>1589,95</b>	<b>13,85</b>	

**День 3**

Завтрак:	<b>Каша молочная рисовая</b> Рис 18 Молоко 135 Сахар 4 масло сл.5	180	5,44	8,96	28,19	215,41	0,81	№3
	<b>Какао с молоком</b> Молоко 110 Сахар 8 Какао 2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№69
	<b>Бутерброд с маслом</b> Масло слив. 10 Хлеб 30	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38
Итого:		400	10,74	18,92	57,17	442,41	1,98	
2-й завтрак:	<b>Кисломолочный напиток (снежок)</b>	100	5,4	5	21,6	158	0	№100
Итого:		100	5,4	5	21,6	158	0	
Обед:	<b>Салат из зеленого горошка</b> Горошек 59 Масло раст. 2	40	1,19	2,07	2,5	33,44	4,4	№44
	<b>Суп с мясными фрикадельками</b> Картофель 98 Лук 12 Морковь 9 Масло раст 4 Яйцо 2 Мясо 23	180	7,78	5,45	12,53	130,34	6,71	№7
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> Макароны 45 Масло сл. 3	130	4,82	2,95	23,62	138,29	0	№43
	<b>Курица тушеная с морковью</b> Куриная грудка 100 Морковь 43 Лук 19 Масло слив.3 Сметана 14 Мука 4	150	21,2	8,6	6,6	189,6	1,95	№105
	<b>Компот из с/ф</b> Сухофрукты 18 Сахар 7	180	0,40	0,02	25,02	101,7	0,36	№71
	<b>Хлеб пшеничный и ржаной</b>	20/20	2,85	0,45	15,74	79,4	0	№78, 79
	Итого:		720	38,24	19,54	86,01	672,77	13,42
Уплотнённый полдник:	<b>Фрукт</b>	190	0,76	0,76	18,62	83,6	19	№101
	<b>Салат из свеклы</b> Свекла 74 Масло р.4	60	0,86	3,69	5,06	56,9	5,76	№63
	<b>Суфле рыбное</b> Рыба 130(61) Яйцо 13 Молоко 21 Масло сл.4	60	10,3	4,4	2,6	91,4	0	№49
	<b>Чай с сахаром</b> Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
	<b>Хлеб пшеничный и ржаной</b>	10/20	2,21	0,32	12,7	63,48	0	№78, 79
Итого:		530	14,19	9,19	48,97	335,38	24,79	
<b>Итого за 3-й день</b>		<b>1750</b>	<b>68,57</b>	<b>52,65</b>	<b>213,75</b>	<b>1608,56</b>	<b>40,19</b>	

**День 4**

Завтрак	<b>Вермишель молочная</b> Вермишель 15 Молоко 150 Сахар 3 Масло слив. 3	150	5,37	6,17	22,98	163,16	2,34	№82
	<b>Какао с молоком</b> Молоко 110 Сахар 8 Какао 2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№69
	<b>Бутерброд с маслом</b> Масло слив. 10 Хлеб 30	30\10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38
Итого:		370	11,49	16,91	53,42	406,16	3,77	
2-й завтрак:	<b>Сок</b>	200	0,90	0	18,18	82	3,6	№73
	<b>Печенье</b>	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
Итого:		220	2,4	1,95	33,08	165,4	3,6	
Обед:	<b>Салат из кваш капусты</b> Капуста 40 Лук 8 Масло раст 3	40	0,65	2,67	2,08	35,17	15,73	
	<b>Суп с рыбными консервами</b> Консервы 36 Картофель 68 Морковь 14 Лук 7 рис 3 масло сл. 2	180	7,11	3,46	11,2	104,09	5,26	№13
	<b>Жаркое по-домашнему</b> Мясо 82 Картофель 143 Лук 11 Масло сл.5	180	22,52	6,11	17,96	216,82	7,34	№20
	<b>Кисель</b> Концентрат 22	180	1,36	0	29,02	116,19	0,4	№70
	<b>Хлеб пшеничный и ржаной</b>	20/40	4,25	0,68	23,39	118,5	0	№78, 79
	Итого:		640	35,89	12,92	83,65	590,77	28,73
Уплотненный подник:	<b>Ленивые вареники</b> Творог 126 Мука 18 Сахар 5 Яйцо 10 масло сл.5	150	22,19	11,13	37,25	337,5	0,29	№40
	<b>Сметанная подлива</b> Сметана 20 Сахар 5	30	0,4	2,6	10,7	64,9	0	
	<b>Чай с молоком</b> Чай 0,6 Молоко 90 Сахар 8	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№93
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0,79	0,1	4,83	23,63	0	№78
	<b>Фрукт</b>	190	0,76	0,76	18,62	83,6	19	№101
Итого:		560	26,81	16,93	85,71	598,63	20,49	
<b>Итого за 4-й день</b>		<b>1790</b>	<b>76,59</b>	<b>48,71</b>	<b>255,86</b>	<b>1760,96</b>	<b>56,59</b>	

**День 5**

Завтрак:	<b>Каша молочная геркулесовая</b> Геркулес 18 Молоко 135 Сахар 4 Масло сл. 5	180	5,0	8,25	16,98	162,33	0,68	№5
	<b>Коф. напиток</b> Молоко 90 Сахар 8 Кофе 3	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№92
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b> Хлеб 40 Масло сл.5 Сыр 16	40/20	6,68	8,45	19,39	108	0,11	№39
Итого:		420	14,53	19,11	50,73	361,33	1,96	
2-й завтрак:	<b>Сок</b>	200	0,90	0	18,18	82	3,6	№73
	<b>Печенье</b>	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
Итого:		220	2,4	1,95	33,08	165,4	3,6	
Обед:	<b>Огурец соленый</b>	40	0	0	0	0	0	
	<b>Борщ с картофелем на м.б.</b> Свекла 36 Капуста 18 Картофель 20 Морковь 12 Лук 9 Масло раст.4 Мясо 23 Сметана 10	180	4,23	4,46	9,11	99,32	6,08	№85
	<b>Плов с курицей</b> Кура 72 Морковь 8 Лук 5 Томат 6 Рис 27 масло р.4	120	16,4	4,9	19,9	188,8	1,42	№18
	<b>Компот из с/ф</b> Сухофрукты 18 Сахар 7	180	0,40	0,02	25,02	101,7	0,36	№71
	<b>Хлеб пшеничный и ржаной</b>	10/30	2,85	0,45	15,74	79,4	0	№78, 79
	Итого:		560	23,88	9,83	69,77	469,22	7,86
Уплотнённый полдник:	<b>Булочка домашняя</b> Мука 54 Сахар 3 молоко 20 масло сл. 4 яйцо 8 дрожжи 1,3 масло р.6	80	5,74	7,86	49,04	278,16	0,24	№37
	<b>Салат овощной</b> Картошка 75 Морковь 45 Огурец сол.38 Зеленый горошек 15 Лук 21 Масло р.9	150	1,71	9,18	17,55	150,9	0	№8/1
	<b>Яйцо</b> Яйцо 40	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№54
	<b>Хлеб пшеничный и ржаной</b>	10/10	1,45	0,244	8,17	41,03	0	№78, 79
	<b>Чай с сахаром</b> Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
	Итого:		480	14,04	21,904	85,03	573,09	0,27
<b>Итого за 5-й день</b>		<b>1680</b>	<b>54,85</b>	<b>52,794</b>	<b>238,61</b>	<b>1569,04</b>	<b>13,69</b>	

**День 6**

Завтрак:	<b>Каша молочная манная</b> Молоко 135 Манка 18 Сахар 4 масло слив. 5	180	5,93	8,41	26,17	209,16	0,81	№ 6
	<b>Коф. напиток</b> Молоко 90 Сахар 8 Кофе 3	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№92
	<b>Бутерброд с маслом</b> Масло слив. 10 Хлеб 30	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38
Итого:		400	11,23	18,37	55,15	436,16	1,98	
2-й завтрак:	<b>Сок</b>	200	0,90	0	18,18	82	3,6	№73
Итого:		200	0,90	0	18,18	82	3,6	
Обед:	<b>Салат из зеленого горошка</b> Горошек 59 Масло раст. 2	40	1,19	2,07	2,5	33,44	4,4	№44
	<b>Суп с рассольник</b> Картофель 74 Лук 9 Морковь 9 Крупа рис(перловка) 4 Масло раст 4 Огурцы соленые 14 Мясо 23	180	4,27	5,22	12,26	112,97	4,99	№11
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> Макароны 45 Масло сл. 3	130	4,82	2,95	23,62	138,29	0	№43
	<b>Гуляш из отварного мяса</b> Говядина 61 Морковь 14 Лук 13 Масло сл. 4 Томат 5 Мука 5	120	15,47	12,22	3,93	187,5	0,83	№19
	<b>Кисель</b> Концентрат 22	180	1,22	0	26,12	104,57	0,36	№70
	<b>Хлеб пшеничный и ржаной</b>	20/20	2,85	0,45	15,74	79,4	0	№78, 79
	Итого:		690	29,82	22,91	84,17	656,17	10,58
Уплотнённый полдник:	<b>Блинчики</b> Мука 42 Сахар 3 Масло раст. 2 Яйцо 8 Молоко 104 Сгущенное молоко 20	120	6,52	3,71	40,47	221	0,10	№36
	<b>Рагу овощное</b> Картофель 60 Морковь 20 Лук 10 Капуста 55 Масло сл. 4 Сметана 8	100	1,92	6,62	9,74	106,2	8,3	№48
	<b>Яйцо</b>	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№54
	<b>Чай с сахаром</b> Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
	<b>Хлеб пшеничный и ржаной</b>	10/20	2,21	0,32	12,7	63,48	0	№78, 79
Итого:		480	15,79	15,27	73,18	493,68	8,43	
<b>Итого за 6-й день</b>		<b>1770</b>	<b>57,74</b>	<b>56,55</b>	<b>230,68</b>	<b>1668,01</b>	<b>24,59</b>	

*День 7*

Завтрак:	<b>Каша молочная гречневая</b> Гречка 18 Молоко 135 Сахар 4 масло сл.5	180	6,28	9,38	22,5	200,14	0	№ 1
	<b>Коф. напиток</b> Молоко 90 Сахар 8 Кофе 3	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№92
	<b>Бутерброд с маслом</b> Масло слив. 10 Хлеб 30	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38
<b>Итого:</b>		400	11,58	19,34	51,48	427,14	1,17	
2-й завтрак:	<b>Молоко кипяченое</b> Молоко 189	180	5,48	4,88	9,07	102,0	0	2,05
	<b>Печенье</b>	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
<b>Итого:</b>		200	6,98	6,83	23,97	185,4	0	
Обед:	<b>Салат из кваш капусты</b> Капуста 40 Лук 8 Масло раст 3	40	0,65	2,67	2,08	35,17	15,73	
	<b>Суп с рыбными консервами</b> Консервы 36 Картофель 68 Морковь 14 Лук 7 рис 3 масло сл. 2	180	7,11	3,46	11,2	104,09	5,26	№13
	<b>Птица тушеная с овощами</b> Птица 45 Картофель 100 Морковь 39 Лук 22 Зел горошек 8	180	9,64	2,36	16,34	193,7	7,23	№31
	<b>Хлеб пшеничный и ржаной</b>	20/40	4,25	0,68	23,39	118,5	0	№78, 79
	<b>Компот из с/ф</b> Сухофрукты 18 Сахар 7	180	0,40	0,02	25,02	101,7	0,36	№71
<b>Итого:</b>		640	22,05	9,19	78,03	553,16	28,58	
Уплотнённый полдник:	<b>Сырники</b> Творог 133 Мука 17 Яйцо 6 Масло раст 5 Сахар 5	130	24,30	16,47	14,82	304,2	0,33	№52
	<b>Сгущенное молоко</b> Сгущенное молоко 15	15	1,2	1,28	6,53	49,5	0	№66
	<b>Хлеб пшеничный</b>	10	0,79	0,1	4,83	23,63	0	№78
	<b>Чай с сахаром</b> Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
	<b>Фрукт</b>	190	0,76	0,76	18,62	83,6	19	№101
<b>Итого:</b>		535	27,11	18,63	54,79	500,93	19,36	
<b>Итого за 7-й день</b>		<b>1775</b>	<b>67,72</b>	<b>53,99</b>	<b>208,27</b>	<b>1666,63</b>	<b>49,11</b>	

**День 8**

Завтрак:	<b>Каша молочная пшеничная</b> Пшено 18 Молоко 135 Сахар 4 Масло сл. 5	180	6,08	9,38	23,27	202,45	0,81	№2
	<b>Какао с молоком</b> Молоко 110 Сахар 8 Какао 2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№69
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b> Хлеб 40 Масло сл.5 Сыр 16	40/20	6,68	8,45	19,39	108	0,11	№39
Итого:		420	16,43	21,02	58,48	417,45	2,35	
2 завтрак:	<b>Кисломолочный напиток (снежок)</b>	200	5,4	5	21,6	158	0	№100
	<b>Печенье</b>	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
Итого:		220	6,9	6,95	36,5	241,4	0	
	<b>Салат из моркови</b> Морковь 49	40	0,50	0,04	4,70	21,14	1,94	№61/ 1
	<b>Суп гороховый на м. б.</b> Картофель 48 Горох 15 Лук 8 Морковь 12 Масло раст 4 Говядина 23	180	7,37	3,10	23,99	160,27	4,18	№8
	<b>Плов из мяса говядины</b> Говядина 69 Масло сл.7 Морковь 14 Лук 9 Томат 6 Рис 39 масло р.3	180	16,8	20,1	40,63	258	0,87	№30/ 1
	<b>Компот из с/ф</b> Сухофрукты 18 Сахар 7	180	0,40	0,02	25,02	101,7	0,36	№71
	<b>Хлеб пшеничный и ржаной</b>	10/30	2,85	0,45	15,74	79,4	0	№78, 79
	Итого:		620	27,92	23,71	110,08	620,51	7,35
Уплотненный полдник:	<b>Фрукт</b>	190	0,76	0,76	18,62	83,6	19	№101
	<b>Салат из кукурузы</b> Кукуруза 80 Масло р.4	60	1,73	3,7	4,82	59,58	5,58	№61\ 1
	<b>Омлет натуральный</b> Яйцо 60 Молоко 23 Масло сл.9	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	№47
	<b>Хлеб пшеничный и ржаной</b>	10/10	1,45	0,244	8,17	41,03	0	№78, 79
	<b>Чай с сахаром</b> Чай 0,6 Сахар 8	190	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
Итого:		545	11,52	18,184	43,11	381,21	24,76	
<b>Итого за 8-й день</b>		<b>1805</b>	<b>62,77</b>	<b>69,864</b>	<b>248,17</b>	<b>1660,57</b>	<b>34,46</b>	

**День 9**

Завтрак:	<b>Каша молочная геркулесовая</b> Геркулес 18 Молоко 135 Сахар 4 Масло сл. 5	180	5,0	8,25	16,98	162,33	0,68	№5	
	<b>Чай с сахаром</b> Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75	
	<b>Бутерброд с маслом</b> Масло слив. 10 Хлеб 40	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38	
Итого:		410	7,51	15,82	41,59	338,33	0,71		
2завтрак:	<b>Сок</b>	200	0,90	0	18,18	82	3,6	№73	
	<b>Печенье</b>	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0		
Итого:		220	2,4	1,95	33,08	165,4	3,6		
Обед:	<b>Салат из соленых огурцов с луком</b> Огурцы 45 Лук 8 Масло р. 2	40	0,33	1,05	20,6	24	2,27	№58	
	<b>Щи из св. капусты на м.б.</b> Капуста 63 Морковь 12 Лук 9 Томат 5 Масло раст.2 мясо 23 сметана 12	180	4,16	5,06	5,15	82,98	9,68	№9\1	
	<b>Картофельное пюре</b> Картофель 137 Молоко 19 Масло сл. 6	120	2,46	3,84	16,36	109,6	14,4	№23	
	<b>Тефтели рыбные тушеные</b> Рыба 113 Хлеб 10 Молоко 17 Мука 4 Масло р.3 Яйцо 8	60	7,18	2,79	7,26	90	0,09	№34	
	<b>Соус сметанный</b> Сметана 8 Мука 3	30	0,43	1,5	1,8	22,5	0,01	№65	
	<b>Кисель</b> Концентрат 22	180	1,22	0	26,12	104,57	0,36	№70	
	<b>Хлеб пшеничный и ржаной</b>	20/40	4,25	0,68	23,39	118,5	0	№78, 79	
	Итого:		670	20,03	14,92	100,68	552,15	26,81	
	Уплотненны й полдник:	<b>Фрукт</b>	190	0,76	0,76	18,62	83,6	19	№101
<b>Запеканка рисовая с творогом</b> Творог 30 Рис 36 Яйцо 15 Масло сл.4 Сахар 7 Молоко 27		150	9,10	7,47	49,86	303	0,08	№ 19	
<b>Сгущенное молоко</b> Сгущенное молоко 15		15	1,2	1,28	6,53	49,5	0	№66	
<b>Чай с молоком</b> Чай 0,6 Молоко 90 Сахар 8		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№93	
<b>Хлеб пшеничный</b>		10	0,79	0,1	4,83	23,63	0	№78	
Итого:		545	14,52	11,95	94,15	548,73	20,28		
<b>Итого за 9-й день</b>		<b>1845</b>	<b>44,46</b>	<b>44,64</b>	<b>269,5</b>	<b>1604,61</b>	<b>51,4</b>		

**День 10**

Завтрак:	<b>Каша молочная «Дружба»</b> Рис 9 Пшено 9 Молоко 135 Сахар 4 Масло сл.5	180	5,69	9,16	23,71	200,84	0,81	№4
	<b>Чай с молоком</b> Чай 0,6 Молоко 90 Сахар 8	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№93
	<b>Бутерброд с маслом</b> Масло слив. 10 Хлеб 30	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	№38
Итого:		400	10,81	19,05	52,64	425,84	2,01	
2-й завтрак:	<b>Кисломолочный напиток (снежок)</b>	200	5,4	5	21,6	158	0	№100
	<b>Печенье</b>	20	1,5	1,95	14,9	83,4	0	
Итого:		220	6,9	6,95	36,5	241,4	0	
Обед:	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> Кура 23 Лук 9 Морковь 9 Картофель 98 Масло раст.2 Макароны 7	180	4,6	2,5	16,65	107,6	6,19	№15
	<b>Капуста тушеная с мясом птицы</b> Капуста 137 Мясо 41 Масло р.5 Морковь 3 Лук 6	150	10,1	4,9	6,2	109,7	20,14	№22
	<b>Компот из с/ф</b> Сухофрукты 18 Сахар 7	180	0,40	0,02	25,02	101,7	0,36	№71
	<b>Хлеб пшеничный и ржаной</b>	20/20	2,85	0,45	15,74	79,4	0	№78, 79
Итого:		550	17,95	7,87	63,61	398,4	26,69	
Уплотненный подник:	<b>Булочка домашняя</b> Мука 54 Сахар 3 молоко 20 масло сл. 4 яйцо 8 дрожжи 1,3 масло р.6	80	5,74	7,86	49,04	278,16	0,24	№37
	<b>Винегрет</b> Картофель 72 Свекла 46 Морковь 34 Огурец сол.36 Лук 32 Масло раст. 11	180	2,43	11,16	15,21	171	18,45	№41
	<b>Яйцо</b> Яйцо 40	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№54
	<b>Хлеб пшеничный и ржаной</b>	10/20	2,21	0,32	12,7	63,48	0	№78, 79
	<b>Чай с сахаром</b> Чай 0,6 Сахар 8	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№75
Итого:		500	13,84	21,06	86,94	581,44	18,72	
<b>Итого за 10-й день</b>		<b>1670</b>	<b>49,5</b>	<b>54,93</b>	<b>239,69</b>	<b>1647,08</b>	<b>47,42</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>17265</b>	<b>597,81</b>	<b>539,698</b>	<b>2355,66</b>	<b>16367,13</b>	<b>349,37</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1726,5</b>	<b>59,78</b>	<b>53,97</b>	<b>235,57</b>	<b>1636,71</b>	<b>34,94</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>3,65</b>	<b>3,3</b>	<b>14,39</b>		<b>2,13</b>	