

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

И.А. Баданина
И.А. Баданина

Пр. 24-09 от 31.08.22

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

И.А. Баданина
И.А. Баданина

Пр. 24-09 от 31.08.22

**Основное (организационное) меню
Для детей дошкольного возраста 3-7 лет.
МБОУ «Великосельская НШДС»
на осенне-зимний период**

Меню для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет.

День 1 (Понедельник)

Сумма руб.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	63,0	0,03	0,18	0	22	1,0	213
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,02	0,03	4,02	24,6	0,42	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5	6,68	4,45	19,39	180,0	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32	-	-	0,03	10,0	0,28	392
	Итого:		13,02	17,93	34,76	354,52	0,12	0,29	4,16	199	2,66	
Второй завтрак												
	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,0	0,03	0,02	10,0	19,0	2,20	368
Обед												
	Овощи порционно	40	0,32	0,04	0,92	5,2	0,01	0,02	5,7	21,09	0,79	п/п
	Суп картофельный с клецками	250	1,67	2,68	9,71	69,8	0,066	0,04	4,6	18,78	0,65	85
	Плов из птицы	210	21,47	13,69	35,69	406,0	0,26	0,11	0,01	40,3	2,03	304
	Компот из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77	0,01	0,05	100	21,33	0,63	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,0	0,048	0,018		6,9	0,6	
	Итого:		29,14	23,46	94,91	709,37	0,478	0,278	111,31	125,9	6,65	
Полдник												
	Макароны отварные + Икра кабачковая	100/20	9,05	8,11	55,15	330	0,18	0,02	0,47	101,4	1,68	448/449
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32			0,03	10,0	0,28	392
	Итого:		9,11	8,13	65,14	368,32	0,18	0,02	0,50	111,4	1,96	
	Итого за 1-й день		51,27	49,52	194,81	1432,21	0,778	0,307	115,97	436,3	11,27	

Меню для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет.

День 2 (Вторник)

Сумма руб.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
	Суп молочный с пшеном	200	0,08	3,89	26,38	241,9	0,04	0,01	-	8,70	0,34	185
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5	6,68	8,45	19,39	180,0	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32	-	-	0,03	10,0	0,28	392
	Итого:		9,92	12,36	55,76	460,22	0,11	0,14	4,16	161,1	1,58	
Второй завтрак												
	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,0	0,03	0,02	10,0	19,0	2,20	368
Обед												
	Салат из свеклы	40	0,85	3,65	5,04	56,34	0,01	0,02	5,7	21,09	0,79	33
	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,14	2,24	13,71	83,6	10,12	0,09	6,6	20,88	1,04	80
	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81,0	0,06	0,06	1,80	24,4	0,56	247
	Соус томатный	30	0,57	1,76	2,39	27,7	-	0,01	0,66	10,10	0,16	357
	Рис отварной	120	2,56	4,3	29,35	167,76	0,02	0,01	-	1,08	0,42	315
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,02	0,06	0,4	31,82	1,25	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,09	0,04	-	17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,0	0,05	0,02	-	6,9	0,6	
	Итого:		32,19	24,0	107,06	176,03	0,38	1,154	17,76	160,35	7,58	
Полдник												
	Сырники из творога	100	5,45	9,36	40,44	268,0	0,09	0,05		14,8	0,97	469
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,9	38,32			0,03	10,0	0,28	392
	Итого:		5,52	3,38	50,43	306,32	0,09	0,05	0,03	24,8	1,25	
	Итого за 2-й день		47,63	45,74	213,25	1542,57	0,58	154,14	17,93	346,25	10,41	

Меню для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет.

День 3 (Среда)

Сумма руб.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
	Суп молочный с овсяной крупой	200	2,92	5,93	17,92	148,8	0,1	0,2	1,91	165,6	0,65	
	Бутерброд с маслом	40/10	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32	-	-	0,03	10,0	0,28	392
	Итого:		8,26	8,77	50,05	311,6	0,15	0,22	3,47	186,2	1,39	
Второй завтрак												
	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,0	0,03	0,02	10,0	19,0	2,20	368
Обед												
	Овощи порционнно	40	0,32	0,04	0,92	5,2	0,01	0,02	5,7	21,09	0,79	
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	0,07	5,81	38,08	2,03	81
	Капуста тушенная с мясом	160	14,22	9,04	20,26	219	0,08	0,15	20,03	60	1,63	298
	Компот из свежих фруктов	200	0,67	0,27	20,74	87,77	0,01	0,05	100	21,33	0,63	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,09	0,04	-	17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,0	0,05	0,02	-	6,9	0,6	
	Итого:		26,11	15,8	95,89	631,32	0,498	0,368	141,54	183,9	9,83	
Полдник												
	Запеканка из творога	100	17,54	12,10	18,37	265,09	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69	237
	Повидло	20	0,08	-	13,06	50,0						
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,9	38,32			0,03	10,0	0,28	392
	Итого:		18,6	12,12	41,42	353,38	0,05	0,26	0,27	157,3	0,97	
	Итого за 3-й день		52,7	36,69	187,3	1296,3	0,698	0,848	145,55	527,4	12,19	

Меню для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет.

День 4(Четверг)

Сумма руб.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
	Суп молочный с рисовой крупой	200	2,11	3,17	27,44	147,4	0,02	0,02	-	4,66	0,34	185
	Бутерброд с маслом	40/10	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32	-	-	0,03	10,0	0,28	392
	Итого:		9,85	11,64	56,82	365,72	0,09	0,1	0,14	157,06	1,58	
Второй завтрак												
	Сок фруктовый	80	0,40	-	10,16	42,2	0,01	0,03	3,2	16	0,16	399
Обед												
	Салат из свеклы	60	0,86	3,66	4,0	52,44	0,01	0,02	5,1	18,21	0,64	36
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	167,25	0,01	0,14	9,11	45,3	1,27	87
	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	125	0,02	0,07	0,55	18,6	0,79	277
	Каша вязкая с пшеничной крупой	120	3,2	3,4	19,64	121,92	0,06	0,02	-	12,51	1,36	314
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	-	1,72	14,48	0,94	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,09	0,04	-	17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,0	0,048	0,018	-	6,9	0,6	
	Итого:		28,14	24,56	92,32	704,81	0,338	0,303	16,48	133,5	7,55	
Полдник												
	Макароны отварные с сыром	150/20	9,29	10,01	28,6	237,6	0,06	0,06	0,14	104,60	1,35	206
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32			0,03	10,0	0,28	392
	Итого:		9,35	10,12	38,59	275,92	0,06	0,06	0,17	114,6	1,63	
	Итого за 4-й день		54,02	57,3	199,89	1346,45	0,488	0,468	16,79	405,16	10,76	

Меню для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет.

День 5(Пятница)

Сумма руб.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,51	23,54	182	0,1	0,25	1,13	202,02	0,63	93
	Бутерброд с маслом	40/10	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	3
	Чай с сахаром	180/10	0,12	0,02	10,20	40,70	-	-	2,83	12,8	0,32	293
	Итого:		8,26	8,77	50,05	311,6	0,15	0,22	3,74	186,2	1,39	
Второй завтрак												
	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,0	0,03	0,02	10,0	19,0	2,20	368
Обед												
	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,46	2,6	-	-	-	-	-	п/п
	Борщ вегетарианский	250	2,72	5,93	13,67	119,25	0,06	0,06	17,77	65,3	1,51	59
	Тефтели мясные	80	14,22	9,04	20,26	219,0	0,08	0,15	20,03	60,0	1,63	282
	Соус томатный	30	0,57	1,76	2,39	27,7	-	0,66	0,01	10,1	0,16	357
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,36	110	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81	317
	Компот из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77	0,01	0,05	100,0	21,33	0,63	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,09	0,04	-	17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,0	0,048	0,018	-	6,9	0,6	
	Итого:		23,5	21,4	93,11	660,92	0,338	0,378	133	164,71	6,84	
Полдник												
	Оладьи с повидлом	100/10	9,05	3,58	55,15	330,0	0,18	0,26	0,24	147,3	0,69	448/449
	Какао с молоком	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32			0,03	10,0	0,28	392
	Итого:		9,11	3,6	64,42	353,38	0,18	0,26	0,27	157,3	0,97	
	Итого за 5-й день		60,46	51,96	206,21	1541,42	0,708	1,168	146,0	796,13	237,5	

Меню для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет.

День 6 (Понедельник)

Сумма руб.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	63,0	0,03	0,18	0	22	1,0	213
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,02	0,03	4,02	24,6	0,42	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5	6,68	8,45	19,39	180,0	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32	-	-	0,03	10,0	0,28	392
	Итого:		13,02	17,93	34,76	354,52	0,12	0,29	4,16	199,0	2,66	
Второй завтрак												
	Сок фруктовый	80	0,40	-	10,16	42,2	0,01	0,03	3,2	16,0	0,16	
Обед												
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	0,01	0,02	19,47	22,42	0,30	20
	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,67	2,8	9,71	69,8	0,06	0,04	4,6	18,78	0,65	80
	Жаркое по домашнему	220	21,47	19,69	35,69	406,0	0,26	0,11	1,01	40,3	2,03	304
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	87,77	0,01	0,05	100	21,33	0,63	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,0	0,048	0,018		6,9	0,6	
	Итого:		22,76	11,69	74,92	479,54	1,638	0,178	29,84	101,5	5,7	
Полдник												
	Макаронны отварные + Икра кабачковая	100/20	9,05	8,11	55,15	330	0,18	0,02	0,47	101,4	1,68	448/449
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32			0,03	10,0	0,28	392
	Итого:		9,11	8,13	65,14	368,32	0,18	0,02	0,50	111,4	1,96	
	Итого за 6 -й день		44,58	32,91	222,68	1406,94	1,944	0,318	36,05	359,1	10,16	

Меню для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет.

День 7 (Вторник)

Сумма руб.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
	Суп молочный с пшеном	200	0,08	3,89	26,38	241,9	0,04	0,01	-	8,70	0,34	185
	Бутерброд с маслом	40/10	6,68	8,45	19,39	180,0	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32	-	-	0,03	10,0	0,28	392
	Итого:		9,92	12,36	55,76	460,22	0,11	0,09	0,14	161,1	1,58	
Второй завтрак												
	Сок фруктовый	80	0,40	-	10,16	42,2	0,01	0,03	10,0	19,0	0,16	
Обед												
	Салат из белокочанной капусты	40	0,85	3,65	5,04	56,34	0,01	0,02	5,7	21,09	0,79	33
	Рассольник «Ленинградский»	250	2,14	2,24	13,71	83,6	10,12	0,09	6,6	20,88	1,04	80
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	2,2	81,0	0,06	0,06	1,80	24,4	0,56	247
	Компот из свежий фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,02	0,06	0,4	31,82	1,25	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,09	0,04	-	17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,0	0,05	0,02	-	6,9	0,6	
	Итого:		32,19	24,0	107,06	176,03	0,38	1,154	17,76	160,35	7,58	
Полдник												
	Макароны отварные с сыром	150/20	9,29	10,01	28,6	237,6	0,06	0,06	0,14	104,6	1,35	206
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32			0,03	10,0	0,28	392
	Итого:		5,52	10,03	50,43	306,32	0,09	0,05	0,03	24,8	1,25	
	Итого за 7-й день		47,63	45,74	213,25	1542,57	0,58	154,14	17,93	346,25	10,41	

Меню для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет.

День 8 (Среда)

Сумма руб.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
	Суп молочный с овсяной крупой	200	2,92	5,93	17,92	148,8	0,1	0,2	1,91	165,6	0,65	
	Бутерброд с маслом	40/10	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32	-	-	0,03	10,0	0,28	392
	Итого:		9,85	11,64	56,82	365,72	0,09	0,1	0,14	157,06	1,58	
Второй завтрак												
	Сок фруктовый	80	0,40	-	10,16	42,2	0,01	0,03	3,2	16,0	0,16	399
Обед												
	Салат из свеклы	60	0,86	3,66	4,0	52,44	0,01	0,02	5,1	18,21	0,64	36
	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,14	2,24	13,71	83,6	10,12	0,09	6,6	20,88	1,04	80
	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	125,0	0,02	0,07	0,55	18,6	0,79	277
	Каша вязкая с гречневой крупой	120	3,2	3,4	16,64	121,92	0,06	0,02	-	12,51	1,36	314
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	-	100	14,78	0,94	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,09	0,04	-	17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,0	0,05	0,02	-	6,9	0,6	
	Итого:		28,14	24,56	92,32	704,81	0,338	0,308	16,48	133,5	7,55	
Полдник												
	Запеканка рисовая с творогом	200	5,27	6,01	61,63	241,25	0,08	0,06	0,1	20,4	0,92	474
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,9	38,32			0,03	10,0	0,28	392
	Итого:		9,35	10,12	38,59	275,92	0,06	0,06	0,17	114,6	1,63	
	Итого за 8-й день		54,02	57,3	199,89	1346,45	0,488	0,468	16,79	405,16	10,79	

Меню для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет.

День 9(Четверг)

Сумма руб.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
	Суп молочный с гречневой крупой	200	0,08	3,89	26,38	241,90	0,04	0,01	-	8,70	0,34	185
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/5	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32	-	-	0,03	10,0	0,28	392
	Итого:		9,92	12,36	55,76	460,22	0,11	0,09	0,14	161,1	1,58	
Второй завтрак												
	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,0	0,03	0,02	10,0	19,0	2,20	368
Обед												
	Салат порционно	60	0,85	3,65	5,04	56,34	0,01	0,02	5,7	21,09	0,79	33
	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,14	2,24	13,71	83,6	10,12	0,09	6,6	20,88	1,04	80
	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81,01	0,06	0,06	1,80	24,4	0,56	247
	Соус томатный	30	0,57	1,76	2,39	27,7	-	0,01	0,66	10,10	0,16	357
	Картофельное пюре	120	256	4,3	29,35	167,76	0,02	0,01	-	1,08	0,42	315
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,02	0,06	0,4	31,82	1,25	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,09	0,04	-	17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,0	0,048	0,018	-	6,9	0,6	
	Итого:		32,19	24,0	107,06	776,03	0,38	1,154	17,76	160,35	7,58	
Полдник												
	Ленивые вареники	150/5	10,09	9,37	7,34	16,95	0,04	0,15	64,98	0,13	0,39	230
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32			0,03	10,0	0,28	392
	Итого:		5,52	9,38	50,43	306,32	0,09	0,05	0,03	24,8	1,25	
	Итого за 9-й день		47,63	45,74	213,35	1542,57	0,58	154,14	17,93	346,25	10,41	

Меню для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет.

День 10(Пятница)

Сумма руб.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос. (ккал.)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
	Суп молочный с пшеном	250	7,18	6,51	23,54	182	0,1	0,25	1,13	202,02	0,63	94
	Бутерброд с маслом	40/10	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96	1
	Чай с сахаром	180/10	0,12	0,02	10,20	40,70	-	-	2,83	12,8	0,32	338
	Итого:		8,26	8,77	50,05	311,6	0,15	0,22	3,74	186,2	1,39	
Второй завтрак												
	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,0	0,03	0,02	10,0	19,0	2,20	368
Обед												
	Огурцы соленые	20	0,16	0,02	0,46	2,6	-	-	-	-	-	п/п
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,72	5,93	13,67	119,25	0,06	0,06	17,77	65,3	1,51	59
	Тефтели мясные	80	14,22	9,04	20,26	219,0	0,08	0,15	20,03	60,0	1,63	287
	Соус томатный	30	0,57	1,76	2,39	27,7	-	0,66	0,01	10,1	0,16	355
	Макароны отварные	120	2,45	3,84	16,36	110	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81	204
	Компот из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77	0,01	0,05	100,0	21,33	0,63	395
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,09	0,04	-	17,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,0	0,048	0,018	-	6,9	0,6	
	Итого:		23,5	21,4	93,11	660,92	0,338	0,378	133,0	164,71	6,84	
Полдник												
	Булка домашняя	75	9,05	3,58	55,15	330,0	0,18	0,26	0,24	147,3	0,69	469
	Какао с молоком	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32			0,03	10,0	0,28	397
	Итого:		9,11	3,6	64,42	353,38	0,18	0,26	0,27	157,3	0,97	
	Итого за 10-й день		60,46	51,96	206,21	1541,42	0,708	1,168	146,0	796,13	237,5	