

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МБДОУ д/с «Малыш»

_____/Е.С. Герман/

**Примерное десятидневное меню для организации питания в
муниципальном бюджетном дошкольном образовательном
учреждении детский сад «Малыш» (МБДОУ д/с «Малыш»)**

Молчановского района, Томской области

(от 1 года до 3-х лет – 3-х до 7-ми лет)

на зимний период (с 01.12 по 28.02)

1 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,13	4,7	23,64	153,87	200	5,51	6,27	31,52	205,16	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	50	3,06	9,44	18,27	170	1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак			6,62	12,26	45,25	317,87		8,63	15,73	59,78	415,16	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	9,8	44		0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Винегрет овощной с зелёным горошком	30	0,41	1,85	2,53	28,44	50	0,68	3,09	4,22	47,4	46
	Суп картофельный с крупой (геркулес)	150	1,33	1,79	8,47	55,35	200	1,77	2,38	11,3	73,8	86
	Шницель рубленый из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	80	12,44	9,24	12,56	183	299
	Гречка отварная	110	6,31	4,47	28,34	178,5	150	8,6	6,09	28,38	243,75	330
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			20,86	15,6	89,13	589,44		27,88	21,32	108,38	778,95	
Полдник	Вареники с картофелем	100	1,85	1,33	15,1	99,34	205	3,79	2,72	30,95	203,64	522 №3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	200	3,12	2,67	14,17	93,33	414
Итого за полдник			4,19	3,33	25,73	169,34		6,91	5,39	45,12	296,97	
Итого за первый день			32,27	31,49	358,11	1120,65		44,14	42,8	450,88	1535,08	

2 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша перловая вязкая с маслом	150	2,88	3,74	25,02	145,31	200	3,84	4,99	33,36	193,75	182
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180	3
	Чай с лимоном	150/7/ 3,5	0,07	0,01	7,1	29	Используется витаминизированный напиток «Витошка»					419
	Напиток витаминизиро- ванный «Витошка»	В соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20. Приложение №7 (витаминизированные напитки детям от 1-го года до 3-х лет – не рекомендуются).					200	-	-	19,4	75	(способ приготовления указан на упаковке)
Итого за завтрак			7,68	10,63	46,68	313,31		10,52	13,44	72,15	448,75	
Второй завтрак	Сок	150	0,6	0,3	198	84	180	0,72	0,36	237,6	100,8	418
Итого за второй завтрак			0,6	0,3	198	84		0,72	0,36	237,6	100,8	
Обед	Салат из маринованных огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	17,94	50	0,43	2,55	1,3	29,9	20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,27	81	200	5,31	4,14	12,35	108	89
	Зразы рыбные	60	8,7	3,65	9,03	104	80	11,63	4,85	12,1	139	281
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	150	3,06	4,8	20,44	137,25	339
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			18,68	12,23	74,22	482,74		24,82	16,86	98,11	645,15	
Полдник	Пудинг манный с повидлом	100/10	5,35	6,62	40,11	241,73	120/15	6,42	7,94	49,97	297,4	209
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за полдник			5,39	6,63	47,1	269,73		6,48	7,96	59,96	337,4	
Итого за второй день			32,35	29,79	366	1149,78		42,54	38,62	467,82	1532,1	

3 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша рисовая с маслом сливочным	150	1,99	3,65	25,18	141,56	200	2,65	4,86	33,58	188,75	199
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	50	3,06	9,43	18,27	170	1
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак			4,48	11,21	46,79	305,56		5,77	14,31	61,84	398,75	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,35	3,75	6	75,8	180	5,22	3,75	6	90,96	470
Итого за второй завтрак			4,35	3,75	6	75,8		5,22	3,75	6	90,96	
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,47	3,3	28,5	50	0,8	2,45	5,5	47,5	47 №2
	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	200	4,39	4,22	13,06	107,8	87
	Бефстроганов из отварного мяса	60	7,76	6,21	1,64	93,38	80	10,34	8,29	2,19	124,5	294
	Макаронные изделия отварные	110	4,23	0,6	22,84	113,74	150	5,76	0,82	31,14	155,1	335
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	Используется витаминизированный напиток «Витошка»					394
	Киселёк витаминизированный «Витошка»	В соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20. Приложение №7 (витаминизированные напитки детям от 1-го года до 3-х лет – не рекомендуются).					200	-	-	24,0	95	(способ приготовления указан на упаковке)
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			16,09	11,46	77,72	495,62		25,24	16,28	100,04	647,9	
Полдник	Блинчики со сгущённым молоком	60	3,26	1,85	20,23	111	100	5,4	3,08	33,72	185	430
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	200	0,68	0,28	18,97	81,33	417
Итого за полдник			3,77	2,06	34,46	172		6,08	3,36	52,69	266,33	
Итого за третий день			28,69	28,48	164,97	1048,98		42,31	37,7	220,57	1403,94	

4 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	110	3,16	2,87	10,36	79,86	160	4,6	4,17	15,07	116,16	100
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за завтрак			16,12	17,07	38,16	370,86		20,03	20,41	50,56	466,16	
Второй завтрак	Сок	150	0,6	0,3	198	84	180	0,72	0,36	237,6	100,8	418
Итого за второй завтрак			0,6	0,3	198	84		0,72	0,36	237,6	100,8	
Обед	Салат из консервированной кукурузы	30	0,86	1,85	2,41	29,79	50	1,44	3,09	4,02	49,65	12
	Борщ с квашеной капустой	150	1,04	2,94	7,32	60	200	1,39	3,92	9,76	80	63
	Плов из отварной говядины	160	18,88	7,15	27,41	249,6	200	23,6	8,93	34,27	312	244 №2
	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	-
Итого за обед			24,27	12,36	77,29	518,54		30,82	16,46	99,97	672,65	
Полдник	Пудинг запеченный из творога со сгущенным молоком	130/10	20,38	14,84	37,24	362,2	150/10	23,41	16,99	42,11	413	249
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за полдник			20,42	14,85	44,23	390,2		23,07	17,01	52,1	453	
Итого за четвёртый день			61,41	44,58	357,68	1363,6		74,64	54,24	440,23	1692,61	

5 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная вязкая с маслом и сахаром	150	3,8	5,33	23,67	157,5	200	5,06	7,11	31,56	210	182
	Конфеты	15	0,39	1,49	11,6	60	30	0,78	2,97	23,19	120	(Продукт промышленного производства)
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак			4,23	6,83	42,26	245,5		5,9	10,1	64,74	370	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,63	0,14	15,65	66	100	0,63	0,14	15,65	66	389
Итого за второй завтрак			0,63	0,14	15,65	66		0,63	0,14	15,65	66	
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,17	50	0,71	3,04	4,18	46,95	34
	Рассольник на мясном бульоне	150	1,68	1,97	7,68	55,2	200	2,24	2,63	10,24	73,6	80
	Фрикадельки из куриного мяса	60	8,43	7,55	5,28	123	80	11,33	10,13	6,88	164	325
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	150	3,06	4,8	20,44	137,25	339
	Компот из консервированных плодов	150	0,36	0,14	24,33	100,05	200	0,48	0,19	32,43	133,4	395
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			16,31	15,41	74,11	407,07		21,77	21,29	98,32	673,2	
Полдник	Пирожки печеные с капустой	60	3,8	4,55	19,36	133,9	80	5,1	6,1	25,81	178,53	535
	Кофейный напиток	150	1,05	0,9	8,55	47,25	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
Итого за полдник			4,85	5,45	27,91	181,15		6,36	7,18	36,07	235,23	
Итого за пятый день			26,02	27,83	159,93	899,72		34,66	38,71	214,78	1344,43	

5 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная вязкая с маслом и сахаром	150	3,8	5,33	23,67	157,5	200	5,06	7,11	31,56	210	182
	Конфеты	15	0,39	1,49	11,6	60	30	0,78	2,97	23,19	120	(Продукт промышленного производства)
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак			4,23	6,83	42,26	245,5		5,9	10,1	64,74	370	
Второй завтрак	Сок	150	0,6	0,3	198	84	180	0,72	0,36	237,6	100,8	418
Итого за второй завтрак			0,6	0,3	198	84		0,72	0,36	237,6	100,8	
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,17	50	0,71	3,04	4,18	46,95	34
	Рассольник на мясном бульоне	150	1,68	1,97	7,68	55,2	200	2,24	2,63	10,24	73,6	80
	Фрикадельки из куриного мяса	60	8,43	7,55	5,28	123	80	11,33	10,13	6,88	164	325
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	150	3,06	4,8	20,44	137,25	339
	Компот из консервированных плодов	150	0,36	0,14	24,33	100,05	200	0,48	0,19	32,43	133,4	395
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			16,31	15,41	74,11	407,07		21,77	21,29	98,32	673,2	
Полдник	Пирожки печеные с капустой	60	3,8	4,55	19,36	133,9	80	5,1	6,1	25,81	178,53	535
	Кофейный напиток	150	1,05	0,9	8,55	47,25	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
Итого за полдник			4,85	5,45	27,91	181,15		6,36	7,18	36,07	235,23	
Итого за пятый день			25,99	27,99	342,28	917,72		34,75	38,93	436,73	1379,23	

6 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная с сахаром и сливочным маслом	150	3,09	3,81	24,5	144,37	200	4,4	5,07	32,66	192,5	182
	Печенье	10	0,8	1,8	6,6	45,0	20	1,6	3,6	13,2	90,0	(Продукт промышленного производства)
	Чай с лимоном	150/7/ 3.5	0,07	0,01	7,1	29,0	180/10 /7	0,12	0,02	10,2	41,0	412
Итого за завтрак			3,96	5,62	38,2	218,37		6,12	8,69	56,06	323,5	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,63	0,14	15,65	66,0	100	0,63	0,14	15,65	66,0	389
Итого за второй завтрак			0,63	0,14	15,65	66,0		0,63	0,14	15,65	66,0	
Обед	Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,37	37,92	50	0,68	3,08	4,21	47,4	46
	Суп картофельный с фасолью	160	4,58	0,56	15,11	83,84	200	5,7	0,7	18,9	104,8	93
	Рыба, запеченная в соусе	60	8,17	4,47	5,84	96,0	80	10,91	6,19	7,98	131,0	268
	Гречка отварная	110	6,28	4,24	28,25	176,0	150	8,57	5,79	38,52	240,0	330
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,03	27,77	113,0	394
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118,0	
Итого за обед			23,07	12,16	92,72	572,91		30,25	16,29	121,53	754,2	
Полдник	Пельмени	80/5	9,0	5,8	15,42	362,0	105/5	11,64	7,51	20,0	194,24	520
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	200	0,68	0,28	18,97	81,33	417
Итого за полдник			9,51	6,01	29,65	423,0		12,32	7,79	38,97	275,57	
Итого за шестой день			37,17	23,93	176,22	1280,28		49,32	32,91	232,21	1419,27	

7 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная с сахаром и маслом	150	3,83	3,83	28,07	162,92	200	5,1	5,1	37,43	216,25	182
	Бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129	60	3,26	4,03	29,14	166	5
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107	416
Итого за завтрак			9,43	10,48	62,09	380,92		12,03	12,32	82,39	489,25	
Второй завтрак	Сок	150	0,6	0,3	198	84	180	0,72	0,36	237,6	100,8	418
Итого за второй завтрак			0,6	0,3	198	84		0,72	0,36	237,6	100,8	
	Салат из консервированного зелёного горошка	30	0,89	1,56	1,88	25,08	50	1,49	2,59	3,13	41,8	10
	Суп с клёцками на курином бульоне	150	1,24	1,86	7,55	51,9	200	1,65	2,48	10,06	69,2	91
	Котлета рубленая из мяса кур	60	8,99	9,25	9,33	157	80	12,07	13,14	13,46	223	322
	Свекольное пюре	110	1,65	3,71	9,61	78,43	150	2,26	5,06	13,11	106,95	342
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	200	0,44	0,02	27,76	113	394
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			16,26	16,8	68,51	491,56		21,86	23,79	91,67	671,95	
Полдник	Макароны, запеченные с яйцом	100	4,99	4,46	14,85	119,35	150	7,48	6,69	22,27	179,02	222
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	411
Итого за полдник			5,03	4,47	21,84	147,35		7,54	6,71	32,26	219,02	
Итого за седьмой день			31,32	32,05	350,44	1103,83		42,15	43,18	443,92	1481,02	

8 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная вязкая с маслом	150	3,19	3,71	26,09	150,94	200	4,25	4,95	34,79	201,25	182
	Печенье	10	0,8	1,8	6,6	45	20	1,6	3,6	13,2	90	(Продукт про - мышленного производства)
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак			4,03	5,52	39,68	223,94		5,91	8,57	57,98	331,25	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,35	3,75	6	75,8	180	5,22	4,5	7,2	90,96	470
Итого за второй завтрак			4,35	3,75	6	75,8		5,22	4,5	7,2	90,96	
Обед	Салат картофельный	30	0,54	1,5	5,43	37,5	50	0,9	2,5	9,05	62,5	38 №3
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,31	1,71	8,58	54,9	200	1,74	2,27	11,43	73,2	86
	Голубцы	160	13,45	8,5	19,54	208	200	16,81	10,63	24,43	260	314
	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			18,79	12,13	73,7	479,55		23,84	15,92	96,83	626,7	
Полдник	Коржики молочные	36	2,44	4,21	23,24	141	75	4,89	8,43	46,48	281	492
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник			7,02	8,29	30,82	226		10,37	13,31	55,55	383	
Итого за седьмой день			34,19	29,69	150,2	1005,29		45,34	42,3	217,56	1431,91	

9 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,5	22,08	2,2	254	150	13,22	25,48	2,54	293,08	229
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180	3
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	Используется витаминизированный напиток «Витошка»					411
	Напиток витаминизированный «Витошка»	В соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20. Приложение №7 (витаминизированные напитки детям от 1-го года до 3-х лет – не рекомендуются).					200	-	-	19,4	75	(способ приготовления указан на упаковке)
Итого за завтрак			16,27	28,97	23,75	421		19,9	33,93	41,33	548,08	
Второй завтрак	Сок	150	0,6	0,3	198	46	180	0,72	0,36	237,6	100,8	418
Итого за второй завтрак			0,6	0,3	198	46		0,72	0,36	237,6	100,8	
Обед	Огурцы солёные (порционно)	30	0,24	0,06	0,96	5,4	50	0,4	0,1	1,6	9	70 №2
	Щи из квашеной капусты	150	0,97	2,92	4,04	46,35	200	1,3	3,89	5,39	61,8	77
	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	200	24,47	10,33	6,27	241,18	292
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,77	113	394
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			25,5	8,73	63,65	435,9		30,56	14,84	65,18	542,98	
Полдник	Оладьи из творога со сгущенным молоком	130/10	18,77	14,63	35,55	349,2	150/10	21,55	16,75	40,16	398	253
	Кофейный напиток	150	1,05	0,9	8,55	47,25	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
Итого за полдник			19,82	15,53	44,1	396,45		22,81	17,83	50,42	454,7	
Итого за девятый день			62,19	53,53	329,5	1299,35		73,99	66,96	394,53	1646,56	

10 день												
		от 1 года до 3-х лет					3-7 лет					
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая со сливочным маслом	150	4,38	4,56	24,22	153,63	200	5,84	6,08	32,29	207,5	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	50	3,06	9,43	18,27	170	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3, 19	15,82	107	416
Итого за завтрак			9,98	14,83	51,8	378,63		12,57	18,7	66,38	484,5	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,63	0,14	15,65	66	100	0,63	0,14	15,65	66	389
Итого за второй завтрак			0,63	0,14	15,65	66		0,63	0,14	15,65	66	
Обед	Салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34	27,63	50	0,67	3,09	3,9	46,05	11
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	200	6,88	6,72	11,47	133,8	95
	Цыплёнок, тушеный в соусе	60	6,76	5,72	2,39	88,13	80	9,02	7,63	3,19	117,5	318
	Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,31	19,39	123,53	150	5,52	4,52	26,45	168,45	335
	Компот из консервированных плодов	150	0,36	0,14	24,33	100,05	200	0,48	0,19	32,13	133,4	395
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	94,4	50	3,95	0,5	24,15	118	
Итого за обед			19,89	16,47	76,37	534,09		26,52	22,65	101,29	717,3	
Полдник	Ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	111	50	3,18	2,13	31,51	158,57	441
	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	180/10	0.06	0.02	9.99	40	411
Итого за полдник			2,27	1,5	29,05	139		3,24	2,15	41,5	198,57	
Итого за десятый день			32,77	32,94	172,87	1117,72		42,96	43,64	224,82	1466,37	