

## Перспективное 10-дневное меню

Для муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения детский сад №12 «Якорек» Жигаловского района для детей с дневным пребыванием 10,5 часов составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011год.

в возрасте с 1,5 до 3 лет

в возрасте с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы			
<b>День 1</b>														
	Каша геркулес	140	6,44	4,36	23,44	158,8	1,16	180	8,05	5,45	29,3	198,5	1,45	164
	Какао	170	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2	170	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Хлеб с маслом	30/10	2,21	6,81	13,19	122,66	0	40/10	3,31	10,22	19,78	184	0	1
Итого за завтрак			<b>11,75</b>	<b>12,74</b>	<b>31,92</b>	<b>332,52</b>	<b>1,91</b>		<b>16</b>	<b>17,69</b>	<b>44,21</b>	<b>453,96</b>	<b>2,5</b>	
2 завтрак	Йогурт	100	4,34	3,75	6,3	76,00	0,19	100	4,34	3,75	6,3	76,00	0,19	401В
Итого за 2 завтрак			<b>4,34</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,00</b>	<b>0,19</b>		<b>4,34</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76,00</b>	<b>0,19</b>	
Обед	Салат из свежей капусты	30	0,25	0,91	1,55	15,46	6,29	50	0,33	1,21	2,07	20,6	8,38	20
	Суп с вермишелью	140	4,32	4,52	27,5	167,6	13,2	180	5,4	5,65	33,2	209,5	16,5	82
	Плов	130	15	13,86	25,09	285	0,39	150	21	19,4	35,13	399	0,54	304
	Компот из сухофруктов	14	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	40	2,76	0,96	18,84	96,49	0	147
Итого за обед			<b>18,93</b>	<b>19,12</b>	<b>71,97</b>	<b>536,48</b>	<b>12,41</b>		<b>26,32</b>	<b>26,1</b>	<b>95,62</b>	<b>724,05</b>	<b>15,92</b>	
	Блины со сгущенным молоком	40/10	2,34	1,26	17,93	97,73	0	60/10	3,27	1,75	25,09	129,81	0	447

	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	180	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
Итого за полдник			<b>3,69</b>	<b>6,28</b>	<b>33,95</b>	<b>207,01</b>	<b>0,02</b>		<b>5,15</b>	<b>8,78</b>	<b>47,06</b>	<b>287,94</b>	<b>0,02</b>	
Итого за весь день			<b>38,71</b>	<b>41,89</b>	<b>144,14</b>	<b>1152,01</b>	<b>14,53</b>		<b>51,81</b>	<b>56,32</b>	<b>193,19</b>	<b>1541,95</b>	<b>18,63</b>	
<b>День 2</b>														
Завтрак														
	Каша манная	140	3,14	0,3	0,1	100	0,22	180	3,93	0,38	0,12	125	0,27	315
	Чай с сахаром	170	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	170	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
	Хлеб с сыром	30/10	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	40/10	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	3
Итого за завтрак			<b>9,85</b>	<b>15,18</b>	<b>64,34</b>	<b>369,59</b>	<b>1,57</b>		<b>12,03</b>	<b>21,54</b>	<b>55,47</b>	<b>464,51</b>	<b>2</b>	
2 завтрак	Банан	100	0,75	0,25	10,5	47,5	5	100	1,2	0,4	16,8	76	8	368г
Итого 2 завтрак			<b>0,75</b>	<b>0,25</b>	<b>10,5</b>	<b>47,5</b>	<b>5</b>		<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>16,8</b>	<b>76</b>	<b>8</b>	
Обед	Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	2,33	27,63	2,85	40	0,79	3,7	4,67	55,67	5,7	11
	Лапша домашняя на к/б	140	4,28	1,12	11,86	74,6	4	180	5,35	1,4	14,82	93,25	5	110
	Жаркое по-домашнему	130	18,36	4,71	16,32	180,88	6,4	150	26,92	6,9	23,93	265,29	9,39	276
	Компот из кураги	140	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	40	2,76	0,96	18,84	96,49	0	147
Итого за обед			<b>25,2</b>	<b>8,33</b>	<b>63,89</b>	<b>432,19</b>	<b>13,55</b>		<b>36,21</b>	<b>12,98</b>	<b>87,24</b>	<b>612,4</b>	<b>20,45</b>	
Полдник	Пирожки с картошкой	50	6,3	2,85	18,15	123	0,05	70	8,82	3,99	25,41	172,2	0,07	454
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	180	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
Итого за полдник			<b>2,39</b>	<b>1,28</b>	<b>24,92</b>	<b>125,74</b>	<b>0,02</b>		<b>3,33</b>	<b>1,77</b>	<b>34,41</b>	<b>167,15</b>	<b>0,02</b>	
Итого за весь день			<b>38,19</b>	<b>25,04</b>	<b>163,65</b>	<b>975,02</b>	<b>20,14</b>		<b>52,77</b>	<b>36,69</b>	<b>193,92</b>	<b>1320,06</b>	<b>30,47</b>	
<b>День 3</b>														
	Суп молочный	140	4,4	3,92	6,02	119,98	0,65	180	5,5	4,9	7,52	149,97	0,81	781
	Кофейный напиток	170	2,34	1,99	10,63	70	0,97	170	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395

	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	40	2,76	0,96	18,84	96,49	0	147
Итого за завтрак			<b>7,39</b>	<b>6,43</b>	<b>20,03</b>	<b>251,56</b>	<b>0,3</b>		<b>10,29</b>	<b>9,57</b>	<b>28,85</b>	<b>347,67</b>	<b>0,38</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	2	100	0,75	0	15,15	64,01	3	399
Итого за 2 завтрак			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,67</b>	<b>2</b>		<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64,01</b>	<b>3</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,82	0,71	20,19	2,85	40	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	13
	Свекольник	140	3,74	1,7	10,18	72,82	9,88	180	4,67	2,12	12,72	91,02	12,35	46
	Гречка отварная	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0	110	8,59	6,09	38,64	243,75	0	67
	Тефтели мясные	50	4,06	4,51	5,14	77,5	0,22	60	5,42	6,02	6,86	103,33	0,3	287
	Соус основной	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	347
	Компот из консервированных фруктов	140	0,36	0,13	24,33	100,05	1,48	180	0,43	0,16	29,19	120,06	1,78	377
	Хлеб ржаной	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	40	2,76	0,96	18,84	96,49	0	147
Итого за обед			<b>18,76</b>	<b>20,68</b>	<b>71,79</b>	<b>549,44</b>	<b>13,18</b>		<b>26,3</b>	<b>29,37</b>	<b>95,86</b>	<b>754,55</b>	<b>18,59</b>	
Полдник	Печенье	50	10,2	5,75	33	235	0	70	14,3	8,05	46,2	329	0	151
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	180	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
Итого за полдник			<b>10,25</b>	<b>5,77</b>	<b>39,99</b>	<b>263,01</b>	<b>0,02</b>		<b>14,36</b>	<b>8,07</b>	<b>55,52</b>	<b>366,34</b>	<b>0,02</b>	
Итого за весь день			<b>36,9</b>	<b>32,88</b>	<b>141,9</b>	<b>1106,68</b>	<b>15,5</b>		<b>51,7</b>	<b>47,01</b>	<b>195,3</b>	<b>1532,57</b>	<b>21,99</b>	
<b>День 4</b>														
Завтрак	Каша рисовая с маслом	140	3	0,44	0,3	142,14	0	180	3,75	0,55	0,37	177,67	0	305
	Какао	170	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2	170	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Хлеб с сыром	30/10	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	40/10	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	3
Итого за завтрак			<b>11,43</b>	<b>7,71</b>	<b>48,96</b>	<b>312,12</b>	<b>2,36</b>		<b>15,01</b>	<b>10,03</b>	<b>65,42</b>	<b>413,65</b>	<b>3,05</b>	
2 завтрак	Яблоко	100	0,2	0,2	4,9	22	5	100	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Итого за 2 завтрак			<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,9</b>	<b>22</b>	<b>5</b>		<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>7,84</b>	<b>35,2</b>	<b>8</b>	
Обед	Салат из св,помидор с раст.маслом	30	0,33	1,85	1,41	27,73	6,12	50	0,67	3,71	2,83	47,46	12,25	14

	Суп овощной	140	3,44	0,5	8,36	61,2	14,34	180	4,3	0,62	10,45	76,5	17,93	45
	Капуста тушеная	110	2,07	3,24	9,43	75,1	17,16	120	3,1	4,86	14,14	112,65	25,74	336
	Курица отварная	50	11,3	8,5	0	121,66	0	60	15,82	11,9	0	170,33	0	300
	Кисель	140	0,42	0,05	22,65	92,7	0,83	180	0,5	0,05	27,18	111,24	0,99	382
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	40	2,76	0,96	18,84	96,49	0	147
Итого за обед			<b>17,51</b>	<b>13,94</b>	<b>86,47</b>	<b>561,71</b>	<b>11,43</b>		<b>24,37</b>	<b>19,33</b>	<b>115,83</b>	<b>749,94</b>	<b>18,86</b>	
	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181	0	70	4,74	9,77	36,49	253,4	0	470
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	180	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
Итого за полдник			<b>6,64</b>	<b>3,92</b>	<b>27,83</b>	<b>172,29</b>	<b>0,05</b>		<b>9,28</b>	<b>5,5</b>	<b>38,5</b>	<b>239,33</b>	<b>0,06</b>	
Итого за весь день			<b>35,78</b>	<b>25,77</b>	<b>168,16</b>	<b>1071,12</b>	<b>18,84</b>		<b>48,98</b>	<b>35,18</b>	<b>227,59</b>	<b>1438,12</b>	<b>29,97</b>	
<b>День 5</b>														
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	140	5,3	6,38	40,52	176,93	0,6	180	5,6	8,66	21,51	187,17	0,7	70
	Чай с сахаром	170	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	170	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
	Хлеб с маслом	30/10	2,21	6,81	13,19	122,66	0	40/10	3,31	10,22	19,78	184	0	1
Итого за завтрак			<b>5,26</b>	<b>7,27</b>	<b>20,48</b>	<b>292,81</b>	<b>0,02</b>		<b>7,12</b>	<b>10,79</b>	<b>29,47</b>	<b>399,01</b>	<b>0,02</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	2	100	0,75	0	15,15	64,01	3	399
Итого за 2 завтрак			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,67</b>	<b>2</b>		<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64,01</b>	<b>3</b>	
Обед	Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	2,33	27,63	2,85	40	0,79	3,7	4,67	55,67	5,7	11
	Уха	140	8,14	2,08	13,32	120,68	6,42	180	10,17	2,6	16,65	150,85	8,02	44
	Макаронные изделия отварные	120	3,66	2,81	17,58	110,32	0	140	5,49	4,21	26,37	165,48	0	205
	Гуляш из мяса	30	7,73	6,11	1,96	93,75	0,41	40	10,31	8,51	2,62	125	0,55	277
	Компот из сухофруктов	140	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	40	2,76	0,96	18,84	96,49	0	147
Итого за обед			<b>22,09</b>	<b>13,51</b>	<b>68,57</b>	<b>501,46</b>	<b>9,98</b>		<b>29,91</b>	<b>20</b>	<b>94,13</b>	<b>695,19</b>	<b>14,63</b>	

	Запеканка творожная со сгущенным молоком	50	12,27	8,43	12	172,9	0,16	70	17,54	12,05	17,15	247	0,24	237
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	180	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
Итого за полдник			<b>12,32</b>	<b>8,45</b>	<b>18,99</b>	<b>200,91</b>	<b>0,18</b>		<b>17,6</b>	<b>12,07</b>	<b>26,47</b>	<b>284,34</b>	<b>0,27</b>	
Итого за весь день			<b>40,17</b>	<b>29,23</b>	<b>118,14</b>	<b>1037,85</b>	<b>31,02</b>		<b>55,38</b>	<b>42,86</b>	<b>165,22</b>	<b>1442,55</b>	<b>17,92</b>	
<b>День 6</b>														
Завтрак	Каша гречневая с маслом	140	4,27	6,37	15,3	136,15	0,55	180	6,01	8,98	21,55	191,74	0,77	313
	Кофейный напиток	170	2,34	1,99	10,63	70	0,97	170	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	40	2,76	0,96	18,84	96,49	0	147
	Итого за завтрак		<b>18,47</b>	<b>23,8</b>	<b>57,88</b>	<b>519,64</b>	<b>1,16</b>		<b>24,99</b>	<b>32,88</b>	<b>79,38</b>	<b>713,32</b>	<b>1,56</b>	
2 завтрак	Груша	100	0,2	0,15	5,15	23	2,57	100	0,32	0,24	8,24	36,8	4	368a
Итого за 2 завтрак			<b>0,2</b>	<b>0,15</b>	<b>5,15</b>	<b>23</b>	<b>2,57</b>		<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,24</b>	<b>36,8</b>	<b>4</b>	
Обед	Салат из моркови с раст.маслом	30	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	40	0,75	0,06	6,96	31,38	2,88	41
	Борщ на м/б	140	1,28	3,88	8,74	75	8,44	180	1,6	4,85	10,92	93,75	10,55	56
	Манные биточки со сгущенным молоком	130	6,39	4,69	37,81	219	0,49	150	8,52	6,26	50,42	292	0,66	199
	Компот из кураги	140	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	40	2,76	0,96	18,84	96,49	0	147
Итого за обед			<b>19,35</b>	<b>12,92</b>	<b>54,65</b>	<b>422,73</b>	<b>33,24</b>		<b>27,12</b>	<b>18,42</b>	<b>75,37</b>	<b>589,05</b>	<b>46,91</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	6,59	3,9	20,84	144,28	0,03	70	9,22	5,48	29,18	201,99	0,04	462
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	180	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
Итого за полдник			<b>3,44</b>	<b>7</b>	<b>33,06</b>	<b>209,01</b>	<b>0,02</b>		<b>4,8</b>	<b>9,79</b>	<b>45,81</b>	<b>290,74</b>	<b>0,02</b>	
Итого за весь день			<b>41,46</b>	<b>43,87</b>	<b>150,74</b>	<b>1174,38</b>	<b>36,99</b>		<b>57,23</b>	<b>61,33</b>	<b>208,8</b>	<b>1629,91</b>	<b>52,49</b>	

День 7														
	Каша «Дружба» с маслом		4,48	7,21	18,66	158,17	0,9		5,77	9,3	24,07	203,96	0,81	68
	Какао		3,15	2,71	12,96	88,99	1,2		4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Хлеб с маслом	30/10	2,21	6,81	13,19	122,66	0	40/10	3,31	10,22	19,78	184	0	1
Итого за завтрак			<b>12,65</b>	<b>15,2</b>	<b>66,42</b>	<b>355,47</b>	<b>1,86</b>		<b>16,1</b>	<b>2145</b>	<b>58,2</b>	<b>491,16</b>	<b>2,39</b>	
2 завтрак	Чай с лимоном, сахаром	100	0,07	0,01	5,67	22,78	1,57	100	0,1	0,01	8,5	34,17	2,35	393
Итого 2 завтрак			<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>5,67</b>	<b>22,78</b>	<b>1,57</b>		<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>8,5</b>	<b>34,17</b>	<b>2,35</b>	
Обед	Салат из свеклы с раст.маслом	30	0,43	1,83	2,51	28,17	2,85	40	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	33
	Суп гороховый	140	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66	180	5,12	5,35	16,12	133,25	5,82	81
	Макаронны отварные	100	3,66	2,81	17,58	110,32	0	110	5,49	4,21	26,37	165,48	0	205
	Котлета мясная	50	7,76	5,89	8,03	115,83	0,07	60	10,87	8,24	11,24	162,16	0,1	282
	Соус основной	5	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	5	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	347
	Кисель	140	0,42	0,05	22,65	92,7	0,83	180	0,5	0,05	27,18	111,24	0,99	382
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	40	2,76	0,96	18,84	96,49	0	147
Итого за обед			<b>18,05</b>	<b>23,92</b>	<b>78,63</b>	<b>607,01</b>	<b>8,36</b>		<b>25,58</b>	<b>33,18</b>	<b>106,43</b>	<b>827,94</b>	<b>12,53</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	70	5,09	8,76	37,74	250,6	0	460
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,01	180	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
Итого за полдник			<b>6,34</b>	<b>2,86</b>	<b>25,14</b>	<b>151</b>	<b>0,06</b>		<b>8,88</b>	<b>4,01</b>	<b>34,73</b>	<b>209,54</b>	<b>0,09</b>	
Итого за весь день			<b>37,11</b>	<b>41,99</b>	<b>175,86</b>	<b>1136,26</b>	<b>11,85</b>		<b>50,66</b>	<b>58,65</b>	<b>207,86</b>	<b>1562,81</b>	<b>17,36</b>	
День 8														
Завтрак	Каша ячневая	140	5,3	6,38	40,52	142,93	0,6	180	5,6	8,66	21,51	187,17	0,7	74
	Чай с сахаром	170	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	170	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
	Хлеб с сыром	30/10	4,2	6,11	12,94	123,55	0,06	40/10	6,3	9,17	19,41	185,33	0,09	3
Итого за завтрак			<b>6,74</b>	<b>14,04</b>	<b>38,84</b>	<b>308,84</b>	<b>0,92</b>		<b>9,14</b>	<b>19,54</b>	<b>53,17</b>	<b>425,3</b>	<b>0,83</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	2	100	0,75	0	15,15	64,01	3	399
Итого за 2 завтрак			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,67</b>	<b>2</b>		<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64,01</b>	<b>3</b>	

Обед	Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	2,33	27,63	2,85	40	0,79	3,7	4,67	55,67	5,7	11
	Рассольник ленинградский	140	1,51	3,69	11,95	86,94	5,43	180	1,84	4,51	14,6	106,26	6,64	76
	Рисовая запеканка	120	15	13,86	25,09	285	0,39	160	21	19,4	35,13	399	0,54	304
	Соус основной	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	10	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	347
	Компот из консервированных фруктов	140	0,36	0,13	24,33	100,05	1,48	180	0,43	0,16	29,19	120,06	1,78	377
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	40	2,76	0,96	18,84	96,49	0	147
Итого за обед			<b>13,3</b>	<b>11,83</b>	<b>104,53</b>	<b>578,61</b>	<b>18,02</b>		<b>17,9</b>	<b>16,73</b>	<b>136,32</b>	<b>773,72</b>	<b>24,64</b>	
Полдник	Печенье	50	10,2	5,75	33	235	0	70	14,3	8,05	46,2	329	0	151
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,01	180	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
Итого за полдник			<b>10,24</b>	<b>5,76</b>	<b>39,99</b>	<b>263</b>	<b>0,01</b>		<b>14,36</b>	<b>8,07</b>	<b>55,52</b>	<b>366,34</b>	<b>0,02</b>	
Итого за весь день			<b>30,78</b>	<b>31,63</b>	<b>193,46</b>	<b>1193,12</b>	<b>20,95</b>		<b>42,15</b>	<b>44,34</b>	<b>260,16</b>	<b>1629,37</b>	<b>28,49</b>	
<b>День 9</b>														
Завтрак	Макароны с сыром	140	13,92	15	34,06	326,98	0,19	180	18,56	20	45,42	435,98	0,26	206
	Какао	170	3,15	2,71	12,96	88,99	1,2	170	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	397
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	40	2,76	0,96	18,84	96,49	0	147
Итого за завтрак			<b>9,26</b>	<b>9,72</b>	<b>40,82</b>	<b>289,47</b>	<b>1,75</b>		<b>12,97</b>	<b>13,56</b>	<b>57,67</b>	<b>406,89</b>	<b>2,37</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	2	100	0,75	0	15,15	64,01	3	399
Итого за 2 завтрак			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,67</b>	<b>2</b>		<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64,01</b>	<b>3</b>	
Обед	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	40	0,75	0,06	6,96	31,38	2,88	41
	Щи	140	7,48	5,88	4,3	103,52	12,35	180	9,35	7,35	6	133,15	15,44	874
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	110	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	321
	Рыба (филе) запеченная	50	6,81	3,72	4,86	80	0,4	60	9,53	5,21	6,81	112	0,56	254
	Соус основной	5	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	5	0,06	0,35	0,36	4,87	0,02	347
	Компот из кураги	140	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	40	2,76	0,96	18,84	96,49	0	147

Итого за обед			<b>15,58</b>	<b>10,04</b>	<b>76,72</b>	<b>462,26</b>	<b>12,04</b>		<b>21,8</b>	<b>14,09</b>	<b>107,36</b>	<b>647,16</b>	<b>16,17</b>	
Полдник	Пирожки с рисом, яйцом	50	6,3	2,85	18,15	123	0,05	70	8,82	3,99	25,41	172,2	0,07	454
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	6,99	28,01	0,02	180	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
Итого за полдник			<b>4,64</b>	<b>7,08</b>	<b>32,14</b>	<b>210,51</b>	<b>0,16</b>		<b>5,48</b>	<b>9,9</b>	<b>44,53</b>	<b>292,84</b>	<b>0,21</b>	
Итого за весь день			<b>29,98</b>	<b>27,09</b>	<b>159,78</b>	<b>1004,91</b>	<b>15,95</b>		<b>41</b>	<b>37,55</b>	<b>224,71</b>	<b>1410,90</b>	<b>21,75</b>	
<b>День 10</b>														
Завтрак	Каша манная	140	3,14	0,3	0,1	100	0,22	180	3,93	0,38	0,12	125	0,27	315
	Кофейный напиток	170	2,34	1,99	10,63	70	0,97	170	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3	395
	Хлеб с маслом	30/10	2,21	6,81	13,19	122,66	0	40/10	3,31	10,22	19,78	184	0	1
Итого за завтрак			<b>7,69</b>	<b>9,1</b>	<b>23,92</b>	<b>292,66</b>	<b>1,19</b>		<b>10,36</b>	<b>13,26</b>	<b>34,08</b>	<b>402,34</b>	<b>1,57</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	2	100	0,75	0	15,15	64,01	3	399
Итого 2 завтрак			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,67</b>	<b>2</b>		<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64,01</b>	<b>3</b>	
Обед	Салат из кукурузы	30	0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	40	1,72	3,7	4,82	59,58	5,58	12
	Суп с клецками на к/б	140	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	180	6,37	2,15	21,12	142,8	5,3	45
	Гречка отварная	120	5,7	4,82	27,45	180,34	0	140	8,59	6,09	38,64	243,75	0	67
	Гуляш из мяса	30	7,73	6,11	1,96	93,75	0,41	40	10,31	8,51	2,62	125	0,55	277
	Компот из сухофруктов	140	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	180	0,39	0,02	24,98	101,7	0,36	376
	Хлеб	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	40	2,76	0,96	18,84	96,49	0	147
Итого за обед			<b>21,99</b>	<b>17,43</b>	<b>66,06</b>	<b>513,41</b>	<b>15,53</b>		<b>30,64</b>	<b>24,83</b>	<b>92,61</b>	<b>723,43</b>	<b>21,50</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	5,57	3,31	17,64	122,14	0,02	70	7,79	4,63	24,7	170,99	0,03	140
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,01	180	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
Итого за полдник			<b>5,61</b>	<b>3,32</b>	<b>24,63</b>	<b>150,14</b>	<b>0,03</b>		<b>7,85</b>	<b>4,65</b>	<b>34,02</b>	<b>208,33</b>	<b>0,05</b>	
Итого за весь день			<b>35,79</b>	<b>29,85</b>	<b>124,71</b>	<b>998,88</b>	<b>18,75</b>		<b>68,35</b>	<b>42,74</b>	<b>175,86</b>	<b>1398,20</b>	<b>26,12</b>	



