Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад №23

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №23
«_01_» СЕНТЯБРЯ 2022г
Калякина В.Г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
с 12-часовым пребыванием в ДОУ на осенний период.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ТЕХНОЛОГОМ МКУ « ЦБО» Г. ПЯТИГОРСКА ШЛЯКИНОЙ И. В.
В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ:
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва 2006г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК 1	Омлет натуральный , запеченный	60	6,2	6,8	1,2	90,4	120301
	Икра кабачковая (консервы)	30	0,5	0,5	2,3	27	76
	Чай с лимоном	150/7/5	0,15	0,04	6,9	28,3	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Кондитерское изделие (печенье песочное)	1 шт.(16г)	1,05	6,05	10,9	74	
Итого за завтрак			**10,3**	**13,69**	**36,3**	**293,2**	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(100г)	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,2**	368
ОБЕД	Огурец свежий	30	0,2	0,1	0,8	1,7	70
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	150	1,3	4,1	8	73,5	57
	Гуляш из отварной птицы	60	8,5	7,1	0,7	101,9	120601
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/3	4,2	2,5	20	119,4	205
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за обед			**17,62**	**14,44**	**62,5**	**451,2**	
ПОЛДНИК	Каша "Дружба"	130	3	4,2	17,5	154,4	120222
	Кефир 2,5%	150	4,4	3,8	6	75	401
	Ватрушка с творожным фаршем	50	6,6	3,9	17,4	144,3	458
Итого за полдник			**14**	**11,9**	**40,9**	**373,7**	
УЖИН	Котлета рыбная любительская	60	8,4	2,9	6,8	87	256
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,7	4	28,6	136,2	345
	Сок фруктовый порционный (яблочный)	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за ужин			**15,22**	**7,34**	**72,6**	**394,4**	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ			**57,54**	**47,77**	**222,1**	**1556,7**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порционный)	7	1,62	2,1	0	25,2	7
	Каша жидкая на молоке манная с маслом и сахаром	160/4/4	4,6	5,1	24,8	163	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	12	75	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			**10,12**	**9,4**	**46,8**	**312,2**	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(100г)	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,2**	368
ОБЕД	Помидор свежий	30	0,4	0,1	1,2	7,7	71
	Суп из овощей со сметаной	150	1,3	4,1	8,9	77	99
	Шницель из говядины рубленый	60	8,9	6,7	9	132	282
	Каша гречневая вязкая с маслом	110/3	3,4	2,9	15,4	101,2	168
	Компот из плодов свежих (яблок)	150	0,17	0,17	13,3	55,5	409
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за обед			**17,29**	**14,41**	**64,8**	**460,6**	
ПОЛДНИК	Котлеты картофельные с маслом	100/5	3,3	6,3	21,4	156	139
	Ряженка 2,5%	150	6	5	8,4	102	401
	Кондитерское изделие (печенье песочное)	1 шт.(16г)	1,05	6,05	10,9	74	
Итого за полдник			**10,35**	**17,35**	**40,7**	**332**	
УЖИН							
	Капуста, тушенная с мясом	180	13,4	8,5	19,2	207,5	120517-1
	Чай с сахаром	180/9	0,2	0,05	9	37,8	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за ужин			**16,72**	**8,99**	**45,2**	**332,5**	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			**54,88**	**50,55**	**207,3**	**1481,5**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК 1							
	Масло сливочное крестьянское (порционное)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	***6***
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром	160/4/4	6,6	6,4	24,6	186,1	**185**
	Какао с молоком	150	3	2,6	13,2	89	**397**
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	***480***
Итого за завтрак			11,28	16,5	47,9	390,2	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(100г)	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,2**	***368***
ОБЕД	Огурец свежий	30	0,2	0,1	0,8	1,7	***70***
	Суп картофельный с крупой пшеничной	150	2,8	2	11,1	73	***80***
	Рагу из овощей с мясом отварным	160	12,2	15	16,6	251,2	***301***
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	***412***
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	***480***
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	**481**
Итого за обед			18,62	17,74	61,5	480,6	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	100	12,6	10,2	10,3	182,1	***54-4т-2020***
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	***400***
Итого за полдник			16,8	14	17,4	260,1	
УЖИН	Котлеты рубленные из фарша рыбного	60	9,1	2,4	9,2	94,5	**120401**
	Свекла тушеная	120	2	3,6	9,8	82,4	***59***
	Сок фруктовый порционный (яблочный)	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	***399***
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	**480**
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	**481**
Итого за ужин			15,22	6,44	56,2	348,1	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ			**62,32**	**55,08**	**192,8**	**1523,2**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порционный)	10	2,32	3	0	36	7
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,9	4,4	16,0	123,4	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	12	75	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			**11,12**	**9,6**	**38**	**283,4**	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(100г)	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,2**	368
ОБЕД	Помидор свежий	30	0,4	0,1	1,2	7,7	71
	Борщ с картофелем и сметаной на курином бульоне	150	1,4	4,7	8,9	83,9	58
	Плов куриный	160	15,2	18,1	31,3	348,4	130101
	Компот из плодов свежих (яблок)	150	0,17	0,17	13,3	55,5	409
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за обед			**20,29**	**23,51**	**71,7**	**582,7**	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидло	60	3,5	3,8	34,8	187	454
	Кефир 2,5%	150	4,4	3,8	6	75	401
Итого за полдник			**7,9**	**7,6**	**40,8**	**262**	
УЖИН	Омлет с картофелем с маслом сливочным	120/5	9	16,7	9,4	225	218
	Морковь отварная с маслом	80/3	1,0	2,0	4,2	39,4	320
	Чай с сахаром	150/7	0,15	0,04	7,5	31,5	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за ужин			**13,27**	**19,18**	**38,06**	**383,14**	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			**52,98**	**60,29**	**198,36**	**1555,44**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК 1							
	Масло сливочное крестьянское (порционное)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша жидкая на молоке "Геркулес" с маслом и сахаром	160/4/4	4,7	4,9	21,7	153,2	185
	Чай с лимоном	150/7/5	0,15	0,04	6,9	28,3	431
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			**6,53**	**12,44**	**38,7**	**296,6**	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(100г)	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,2**	368
ОБЕД	Огурец свежий	30	0,2	0,1	0,8	1,7	70
	Суп картофельный с крупой пшенной	150	1,3	1,8	8,5	55,4	80
	Пудинг рыбный запеченный	60	5,6	4	5	85,6	269
	Пюре картофельное	120	2,7	3,1	17,3	107,3	130101
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за обед			**13,22**	**9,64**	**64,6**	**404,7**	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	80	14	12,1	13,8	197,6	237
	Соус молочный сладкий	15	0,3	0,7	2	15,3	351
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	400
Итого за полдник			**18,5**	**16,6**	**22,9**	**290,9**	
УЖИН							
	Помидор свежий	30	0,4	0,1	1,2	7,7	71
	Рагу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3	120609
	Сок фруктовый порционный (яблочный)	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за ужин			**18,02**	**13,04**	**56,7**	**418,2**	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			**56,7**	**52,1**	**192,7**	**1454,6**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК 1	Омлет натуральный , запеченный	60	6,2	6,8 .	1,2	90,4	120301
	Икра кабачковая (консервы)	30	0,5	0,5	2,3	27	76
	Чай с лимоном	150/7/5	0,15	0,04	6,9	28,3	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Кондитерское изделие (печенье песочное)	1 шт.(16г)	1,05	6,05	10,9	74	480
Итого за завтрак			10,3	13,69	36,3	293,2	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД	Огурец свежий	30	0,2	0,1	0,8	1,7	70
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	150	1,3	4,1	8	73,5	57
	Биточки рубленые куриные	60	10	9,2	8	155	120611
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	110	2,6	2,8	25,4	136,4	166
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за обед			17,52	16,84	75,2	521,3	
ПОЛДНИК	Каша жидкая на молоке гречневая	130	4,6	6,1	16,3	156	120221
	Кефир 2,5%	150	4,4	3,8	6	75	401
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	27	179	469
Итого за полдник			12,6	16,2	49,3	410	
УЖИН	Фрикадельки рыбные отварные	60	8	2,1	4,4	68	263
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,7	4	28,6	136,2	345
	Сок фруктовый порционный (яблочный)	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за ужин			14,82	6,54	70,2	375,4	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			51,04	47,57	224,5	1488,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порционный)	7	1,62	2,1	0	25,2	7
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром	160/4/4	6,6	6,4	24,6	186,1	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	12	75	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			**12,12**	**10,7**	**46,6**	**335,3**	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(100г)	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,2**	368
ОБЕД	Помидор свежий	30	0,4	0,1	1,2	7,7	71
	Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне	150	1,3	4,1	8,9	77	99
	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	291
	Компот из плодов свежих (яблок)	150	0,17	0,17	13,3	55,5	409
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за обед			**17,12**	**14,31**	**66,1**	**464,4**	
ПОЛДНИК							
	Сырники из творога с соусом яблочным	80/15	12,8	7,6	15,8	185,6	263
	Ряженка 2,5%	150	6	5	8,4	102	401
Итого за полдник			**18,8**	**12,6**	**24,2**	**287,6**	
УЖИН							
	Голубцы ленивые	180	13,4	8,5	19,2	207,5	298
	Чай с сахаром	180/9	0,2	0,05	9	37,8	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за ужин			**16,72**	**8,99**	**45,2**	**332,5**	
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		**65,16**	**47**	**191,9**	**1464**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК 1							
	Масло сливочное крестьянское (порционное)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша жидкая на молоке "Геркулес" с маслом и сахаром	160/4/4	4,7	4,9	21,7	153,2	185
	Какао с молоком	150	3	2,6	13,2	89	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			**9,38**	**15**	**45**	**357,3**	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(100г)	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,2**	368
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	1,7	1,7	10,3	63	82
	Пудинг из говядины	60	14,5	5,7	0,7	112	290
	Каша пшеничная вязкая с маслом	80/2	2,6	2,6	13,4	81,6	168
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	60	1	0,8	6,2	36,8	340
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за обед			**23,22**	**11,44**	**63,6**	**448,1**	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	60	3,9	2,6	37,8	190	458
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	400
Итого за полдник			**8,1**	**6,4**	**44,9**	**268**	
УЖИН	Огурец свежий	30	0,2	0,1	0,8	1,7	70
	Шницель рыбный натуральный	60	9	2,7	5,8	83	258
	Пюре картофельное	120	2,7	3,1	17,3	107,3	130101
	Чай с сахаром	150/7	0,15	0,04	7,5	31,5	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за ужин			**15,17**	**6,38**	**48,4**	**310,7**	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ			**56,27**	**39,62**	**211,7**	**1428,3**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порционный)	10	2,32	3	0	36	7
	Каша жидкая на молоке манная с маслом и сахаром	160/4/4	4,6	5,1	24,8	163	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	12	75	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			**10,82**	**10,3**	**46,8**	**323**	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(100г)	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,2**	368
ОБЕД	Огурец свежий	30	0,2	0,1	0,8	1,7	70
	Щи из капусты свежей с картофелем и сметаной	150	1,3	4,1	5,3	62,3	67
	Рагу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3	120609
	Компот из плодов свежих (яблок)	150	0,17	0,17	13,3	55,5	409
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за обед			**18,29**	**17,31**	**54,7**	**446**	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	100	14,7	9,9	18,9	224	236
	Соус молочный сладкий	20	0,4	0,8	2,6	20,3	351
	Кефир 2,5%	150	4,4	3,8	6	75	401
Итого за полдник			**19,5**	**14,5**	**27,5**	**319,3**	
УЖИН	Омлет с морковью и маслом	110/5	6,3	13	3,1	154	217
	Икра кабачковая	60	1,1	1,1	4,7	54	76
	Чай с сахаром	180/9	0,2	0,05	9	37,8	430
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за ужин			**10,72**	**14,59**	**33,8**	**333**	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			**59,73**	**57,1**	**172,6**	**1470,5**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК 1							
	Масло сливочное крестьянское (порционное)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и сахаром	160/4/4	5,8	5,2	28,2	183,6	185
	Какао с молоком	150	3	2,6	13,2	89	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			**10,48**	**15,3**	**51,5**	**387,7**	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоко)	1 шт.(100г)	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,2**	368
ОБЕД	Помидор свежий	30	0,4	0,1	1,2	7,7	71
	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,2	9,8	80,9	81
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,4	7,1	37	180601
	Суфле из рыбы с маслом сливочным	60/5	9,5	5,3	2,4	96	268
	Пюре картофельное	120	2,7	3,1	17,3	107,3	130101
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за обед			**20,46**	**12,74**	**70,8**	**483,6**	
ПОЛДНИК	Макароны, запеченные с сыром	100	3,5	3,9	19,3	135,8	248
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	400
	Кондитерское изделие (печенье песочное)	1 шт.(16г)	1,05	6,05	10,9	74	
Итого за полдник			**8,75**	**13,75**	**37,3**	**287,8**	
УЖИН	Котлеты рубленные из птицы	60	9,2	8,3	9,3	149	305
	Рагу из овощей	120	2,1	6,2	14	120,1	130203
	Сок фруктовый порционный (яблочный)	1 шт.(200г)	1	0	20,2	84	399
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,52	0,24	7	38,2	481
Итого за ужин			**15,42**	**14,94**	**60,5**	**440,3**	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			**55,51**	**57,13**	**229,9**	**1643,6**	
Итого за весь период			**523,86**	**500,88**	**2099,9**	**14940**	
Среднее значение за период			**52,4**	**50,1**	**210,0**	**1494,0**	