

«31» августа 2022г. приказ №43

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей, посещающих МБДОУ № 56 «Кораблик»
с 12-часовым режимом функционирования**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (кКал)		Пищевые вещества (г)						Витамин С		Рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	Сад	
<i>День 1</i>						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак:	Каша вязкая манная молочная	200,00	250,00	220,0	275,0	4,9	6,13	8,2	10,25	30,4	38,0	0,7	0,88	88
	Бутерброд с маслом и сыром	33,0	49,0	102,0	150,0	3,61	5,06	5,4	7,0	9,75	14,62	0,14	0,19	2
	Какао с молоком	150,0	180,0	75,0	90,0	1,0	1,2	1,08	1,3	10,83	13,0	0,83	1,17	248
2-ой завтрак:	Фрукты	100,0	100,0	95,0	95,0	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	10,0	10,0	368
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	180,0	250,0	102,4	128,0	4,96	6,2	10,96	13,7	19,2	24,0	9,2	11,5	24
	Рыба по-польски	55,0	60,0	92,5	101,0	9,3	10,2	5,7	6,3	0,2	0,3	4,5	5,0	13
	Капуста тушеная	100,0	160,0	87,6	109,5	2,41	3,02	4,52	5,66	8,11	10,14	14,64	18,3	200
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	30,0	60,0	38,04	76,08	3,03	6,05	0,38	0,76	2,33	4,66	2,0	4,0	21
	Компот из сухофруктов	150,0	180,0	87,0	104,4	0,15	0,18	0,15	0,18	20,1	24,1	0,75	0,9	241
Полдник:	Булочка «Бархатная»	80,0	100,0	167,0	208,75	3,6	5,75	0,49	0,61	31,05	38,8	0	0	
	Сок фруктовый	150,0	180,0	64,0	76,0	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	3,0	3,6	
Ужин:	Гуляш из говядины	40,0	50,0	80,8	101,0	6,7	8,4	6,4	8,0	2,32	2,9	1,8	2,3	6

	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	180,0	103,5	124,2	7,0	8,4	8,03	9,6	31,1	37,4	0	0	186
	Чай с лимоном	150,0	180,0	31,17	37,4	0,07	0,08	0,02	0,02	7,6	9,09	1,6	2,0	200
	печенье	20,0	20,0	67,5	135,0	0,95	1,0	2,5	5,0	20,3	25,6	0	0	
за день:	Хлеб пшеничный	60,0	80,0	68,7	103,0	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	0	0	1
	Хлеб ржаной	40,0	50,0	64,2	96,0	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	0	0	1
Итого за 1-ый день:		1 418,0	1 846,0	1 414,91	1 799,33	66,77	67,7	52,52	64,91	221,2	278,1	46,16	56,24	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (кКал)		Пищевые вещества (г)						Витамин С		рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	Сад	
День2						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак:	Каша вязкая рисовая молочная	200,0	250,0	190,0	238,0	5,54	6,9	7,4	9,25	26,0	32,5	1,9	2,3	173
	Бутерброд с маслом	24,0	35,0	78,0	108,0	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	0	0	1
	Кофейный напиток на молоке	150,0	180,0	76,67	92,0	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14,0	0,83	1,0	253
2-ой завтрак:	Фрукты	100,0	100,0	44,0	44,0	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,0	10,0	368
Обед:	Борщ со свежей капусты	200,0	250,0	92,0	127,0	1,36	1,7	3,9	4,82	5,3	6,68	16,0	20,0	66
	Голубцы с мясом, рисом	100,0	120,0	128,0	162,0	9,6	11,5	7,8	9,4	9,7	11,6	23,4	28,1	90
	Зеленый горошек	30,0	60,0	24,75	33,0	2,25	3,0	0,09	0,12	3,74	4,98	4,5	6,6	21
	Кисель с джемом	150,0	180,0	67,0	80,5	0,06	0,08	0	0	16,7	20,03	0,05	0,06	383
Полдник:	Пряник	30,0	60,0	55,0	110,0	0,1	0,2	0,7	3,4	0,3	0,6	0	0	
	Кефир	150,0	180,0	82,6	88,5	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6,0	1,09	1,19	251
Ужин:	Омлет натуральный с маслом	80,0	100,0	145,0	196,25	7,21	9,01	10,01	12,51	1,79	2,24	0,39	0,49	110
	Оладьи	100,0	130,0	280,0	360	8,2	9,8	6,8	8,2	41,9	50,24	0,38	0,45	449
	Молоко кипяченое	150,0	180,0	81,0	107,0	3,35	3,5	3,75	5,7	7,2	8,6	1,95	2,34	255
за день:	Хлеб пшеничный	30,0	45,0	68,7	103,0	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	0	0	1
	Хлеб ржаной	30,0	45,0	64,2	96,0	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	0	0	1
Итого за 2-ой день:		1 494,0	1 855,0	1 404,92	1 804,25	45,74	56,77	46,11	56,19	184,31	231,23	61,54	73,79	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (кКал)		Пищевые вещества (г)						Витамин С		рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	Сад	
День 3						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			

Завтрак:	Каша пшенная на молоке	200,0	250,0	243,0	266,0	7,01	8,1	8,09	8,8	18,39	25,5	1,92	2,4	96
	Бутерброд с маслом и сыром	33,0	49,0	102,0	150,0	3,61	5,06	5,4	7,0	9,75	11,62	0,14	0,19	2
	Чай с молоком	150,0	180,0	46,67	56,0	0,67	1,0	0,83	0,8	11,25	13,5	0,54	0,65	261
2-ой завтрак:	Сок фруктовый	150,0	180,0	64,0	76,0	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	3,0	3,6	
Обед:	Суп картофельный с фрикадельками	200,0	250,0	141,2	179,0	1,3	2,64	4,1	5,18	12,4	14,44	8,9	11,2	83
	Птица в соусе с томатом	50,0	70,0	76,0	106,0	5,3	6,42	6,6	9,33	1,8	2,58	1,1	1,5	179
	Макаронные изделия отварные	80,0	100,0	120,6	152,0	1,5	2,6	2,96	3,7	60,6	87,3	0	0	204
	Салат из морской капусты	30,0	40,0	24,57	32,76	0,26	0,34	1,6	2,0	2,3	3,1	2,0	2,78	
	Компот из свежих плодов	150,0	180,0	45,0	54,0	0,12	0,14	0,12	0,14	8,92	14,3	4,95	6,0	57
Полдник:	Пирожок с повидлом	60,0	90,0	149,0	224,2	4,0	6,0	5,0	8,0	17,0	27,0	0,8	1,2	
	Фругурт	150,0	180,0	82,6	88,5	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6,0	1,09	1,19	251
Ужин:	Овощное рагу	150,0	180,0	86,67	124,0	2,23	4,82	4,04	2,67	10,16	12,19	14,33	17,2	77
	Запеканка из творога	80,0	100,0	274,6	363,27	10,2	12,8	9,2	11,5	18,0	21,13	0,39	0,43	117
за день:	Хлеб пшеничный	30,0	45,0	68,7	103,0	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	0	0	1
	Хлеб ржаной	30,0	45,0	64,2	96,0	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	0	0	1
Итого за 3-ий день:		1 448,0	1 789,0	1 417,24	1 803,77	40,29	54,06	46,05	55,09	192,48	259,92	53,33	60,76	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (кКал)		Пищевые вещества (г)						Витамин С		рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	Сад	
День 4						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200,0	250,0	207,0	234,0	3,25	4,35	8,51	10,6	21,86	27,3	1,95	2,4	93
	Бутерброд с маслом	24,0	35,0	78,0	108,0	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	0	0	1
	Кофейный напиток на молоке	150,0	180,0	76,67	92,0	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14,0	0,83	1,0	253
2-ой завтрак:	Фрукты	100,0	100,0	95,0	95,0	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	10,0	10,0	368
Обед:	Свекольник со сметаной на м.б	200,0	250,	87,8	109,75	1,6	2,04	4,0	5,0	11,28	14,1	7,02	8,78	58
	Печеночник	45,0	70,0	107,0	136,0	12,3	15,3	2,62	5,9	9,03	4,5	8,98	10,7	423
	Картофельное пюре	75,0	90,0	71,0	85,2	1,53	1,83	2,62	3,14	9,03	10,84	8,98	10,7	206
	Икра кабачковая	45,0	60,0	35,1	46,8	0,54	0,72	2,12	2,83	3,47	4,63	4,32	5,76	

<i>за день:</i>	Хлеб пшеничный	30,0	45,0	68,7	103,0	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	0	0	1
	Хлеб ржаной	30,0	45,0	64,2	96,0	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	0	0	1
<i>Итого за 5-ый день:</i>		1 469,0	1 855,0	1 595,7	1 993,47	42,36	46,56	46,7	59,56	202,51	259,93	48,16	59,79	
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>		<i>Энергетическая ценность (кКал)</i>		<i>Пищевые вещества (г)</i>						<i>Витамин С</i>		<i>рецептуры</i>
		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>Б</i>		<i>Ж</i>		<i>У</i>		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
<i>День 6</i>						<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>			
<i>Завтрак:</i>	Суп молочный с крупой «Дружба»	200,0	250,0	156,0	195,0	5,76	7,2	8,63	14,3	18,28	22,9	1,17	1,5	43
	Бутерброд с маслом и сыром	33,0	49,0	102,0	150,0	3,61	5,06	5,4	7,0	9,75	11,62	0,14	0,19	2
	Чай с сахаром	150,0	180,0	30,0	43,0	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	263,264
<i>2-ой завтрак:</i>	Сок фруктовый	150,0	180,0	64,0	76,0	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	3,0	3,6	
<i>Обед:</i>	Суп с клецками	200,0	250,0	48,2	60,25	3,64	4,55	5,68	8,6	0,14	0,18	0	0	
	Бефстроганов из говядины	80,0	100,0	117,8	147,28	10,03	12,54	4,4	5,46	0,72	0,9	12,24	15,3	375
	Макаронные изделия отварные	80,0	100,0	89,6	112,0	1,5	2,6	2,96	3,7	60,6	87,3	0	0	204
	Салат из квашеной капусты	30,0	60,0	39,95	79,9	0,42	0,84	5,02	6,04	2,76	4,53	2,72	5,43	15
	Компот из свежих плодов	150,0	180,0	80,6	96,7	0,36	0,43	0	0	17,85	18,42	0,3	0,36	241
<i>Полдник:</i>	Ленивые вареники со сметаной	125,0	155,0	276,0	321,0	10,82	11,13	11,14	12,17	17,18	17,71	0,28	0,32	230
	Какао с молоком	150,0	180,0	75,0	90,0	1,0	1,2	1,08	1,3	10,83	13,0	0,83	1,17	248
<i>Ужин:</i>	Овощное рагу	150,0	180,0	86,67	104,0	2,23	4,82	4,04	2,67	10,16	11,19	14,33	17,2	77
	Оладьи со сгущенкой	100,0	130,0	280,0	360,0	8,2	9,8	6,8	8,2	41,9	50,24	0,38	0,45	449
	Кофейный напиток на молоке	150,0	180,0	76,67	92,0	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14,0	0,83	1,0	253
<i>за день:</i>	Хлеб пшеничный	30,0	45,0	68,7	103,0	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	0	0	1
	Хлеб ржаной	30,0	45,0	64,2	96,0	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	0	0	1
<i>Итого за 6-ой день:</i>		1 625,0	1 035,0	1 476,72	1 884,13	41,74	54,04	47,1	59,63	199,61	261,27	34,87	44,88	
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>		<i>Энергетическая ценность (кКал)</i>		<i>Пищевые вещества (г)</i>						<i>Витамин С</i>		<i>рецептуры</i>
		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>Б</i>		<i>Ж</i>		<i>У</i>		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
<i>День 7</i>						<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>			

Завтрак:	Каша пшеничная на молоке	200,0	250,0	223,0	266,0	5,01	8,1	8,09	8,8	18,39	25,5	1,92	2,4	96
	Бутерброд с маслом	24,0	35,0	78,0	108,0	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	17,62	0	0	1
	Чай с сахаром	150,0	180,0	30,0	43,0	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	263,264
2-ой завтрак:	Фрукты	100,0	100,0	66,0	66,0	0,60	0,60	0,14	0,14	9,00	10,00	20,00	20,00	368
Обед:	Суп вермишелевый на курином бульоне	200,0	250,0	148,2	180,25	3,64	4,55	3,68	4,6	0	0	1,1	1,8	
	Плов из мяса курицы	100,0	150,0	184,2	246,3	10,4	12,6	10,5	18,75	1,48	1,72	1,2	2,3	
	Салат из морской капусты	45,0	60,0	31,13	34,96	0,98	1,16	1,0	2,0	3,18	3,72	3,1	4,5	
	Компот из свежих плодов	150,0	180,0	45,0	54,0	0,12	0,14	0,12	0,14	8,92	14,3	4,95	6,0	57
Полдник:	Пирожок с картофелем	60,0	70,0	157,8	227,5	1,6	2,2	0,38	0,45	24,3	28,4	2,2	3,1	
	Фругурт	150,0	180,0	82,6	88,5	4,06	2,35	2,48	3,8	5,6	6,0	1,09	1,19	251
Ужин:	Капуста тушеная	100,0	160,0	87,6	109,5	2,41	3,02	4,52	5,66	8,11	10,14	14,64	18,3	200
	Яйцо вареное	40,0	40,0	63,0	63,0	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	0	0	209
	Какао с молоком	150,0	180,0	75,0	90,0	1,0	1,2	1,08	1,3	10,83	13,0	0,83	1,17	248
	Пряник	20,0	20,0	113,22	113,22	0,8	0,8	7,9	7,9	10,38	10,38	0	0	
за день:	Хлеб пшеничный	30,0	45,0	68,7	103,0	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	0	0	1
	Хлеб ржаной	30,0	45,0	64,2	96,0	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	0	0	1
Итого за 7-ой день:		1 348,0	1 699,0	1 403,98	1806,31	42,0	54,66	54,48	60,09	200,91	260,91	76,89	98,5	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (кКал)		Пищевые вещества (г)						Витамин С		рецептуры
		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	Б		Ж		У		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
День 8						<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>			
Завтрак:	Каша вязкая ячневая молочная	200,00	250,00	194,0	232,0	8,9	10,21	9,0	12,47	20,07	32,09	1,56	1,95	88
	Бутерброд с маслом и сыром	33,0	49,0	102,0	150,0	3,61	5,06	5,4	7,0	9,75	11,62	0,14	0,19	2
	Чай с лимоном	150,0	180,0	35,0	47,0	0,04	0,04	0	0	9,10	17,13	1,6	2,0	200
2-ой завтрак:	Фрукты	100,0	100,0	95,0	95,0	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	10,0	10,0	368
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	250,0	143,24	169,05	2,4	2,94	5,4	2,98	18,1	28,63	16,8	21,06	25

	Птица в соусе с томатом	50,0	70,0	76,0	106,0	6,0	10,42	9,6	9,33	1,8	2,58	1,1	1,5	179
	Картофельное пюре	75,0	90,0	91,0	85,2	1,53	2,83	4,62	3,14	9,03	16,84	8,98	10,7	206
	Зеленый горошек	30,0	60,0	24,75	33,0	2,25	3,0	0,09	0,12	3,74	4,98	4,5	6,6	21
	Сок фруктовый	150,0	180,0	64,0	76,0	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	3,0	3,6	
Полдник:	Кефир	150,0	180,0	82,6	88,5	4,06	4,35	6,48	4,8	5,6	6,0	1,09	1,19	251
	печенье	20,0	20,0	67,5	135,0	0,95	1,0	2,5	5,0	20,3	25,6	0	0	
Ужин:	Сельдь соленая	70,0	80,0	160,75	194,0	6,83	7,8	3,81	4,35	24,8	28,3	0,39	0,42	134
	Винегрет	30,0	60,0	40,4	56,8	0,4	0,8	1,9	2,8	2,5	5,0	3,0	7,6	45
	Компот из сухофруктов	150,0	180,0	64,0	76,0	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	3,0	3,6	
за день:	Хлеб пшеничный	30,0	45,0	68,7	103,0	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	0	0	1
	Хлеб ржаной	30,0	45,0	64,2	96,0	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	0	0	1
Итого за 8-ой день:		1 499,0	1 885,0	1 529,19	1 927,95	41,94	53,57	46,46	59,99	200,4	259,87	63,57	76,6	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (кКал)		Пищевые вещества (г)						Витамин С		Рецептуры
		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	Б		Ж		У		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
День 9						<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>			
Завтрак:	Каша вязкая рисовая молочная	200,0	250,0	190,0	275,0	5,54	6,9	9,4	10,25	26,0	39,5	1,9	2,3	173
	Бутерброд с маслом	24,0	35,0	78,0	108,0	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	17,62	0	0	1
	Чай с сахаром	150,0	180,0	30,0	43,0	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	263, 264
2-ой завтрак:	Фрукты	100,0	100,0	44,0	44,0	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,0	10,0	368
Обед:	Рассольник Ленинградский	200,0	250,0	83,4	124,3	1,3	1,6	4,05	7,06	13,45	19,06	6,04	7,55	76
	Карт. запеканка с мясом	100,0	150,0	169,3	253,0	6,7	6,6	0,35	0,52	15,0	22,49	12,1	13,4	
	Салат из квашенной капусты	45,0	60,0	31,13	34,96	0,98	1,16	1,0	2,0	3,18	3,72	3,1	4,5	
	Кофейный напиток на молоке	150,0	180,0	76,67	92,0	1,08	1,3	1,08	1,3	16,67	24,0	0,83	1,0	253
Полдник:	Икра свекольная	70,0	100,0	70,0	100,1	1,64	2,35	3,22	4,6	8,6	12,33	4,7	6,72	
	Блинчики со сгущенкой	75,0	75,0	234,0	234,0	8,24	8,74	8,1	8,1	34,31	34,31	1,03	1,03	265
	Сок фруктовый	150,0	180,0	64,0	76,0	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	3,0	3,6	

Ужин::	Запеканка овощная	150,0	200,0	152,6	203,5	6,48	9,97	8,7	9,3	16,5	21,3	4,0	5,3	62
	Сырники из творога запеченные	80,0	100,0	136,14	170,17	11,47	14,33	2,99	3,74	15,84	19,79	0,16	0,20	89
	Молоко кипяченое	150,0	180,0	81,0	97,0	4,35	4,5	3,75	4,7	7,2	8,6	1,95	2,34	255
за день:	Хлеб пшеничный	30,0	45,0	68,7	103,0	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	0	0	1
	Хлеб ржаной	30,0	45,0	64,2	96,0	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	0	0	1
Итого за 9-ой день:		1395,0	1725,0	1400,87	1 801,8	42,68	53,34	46,82	61,01	199,32	259,53	52,66	65,05	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (кКал)		Пищевые вещества (г)						Витамин С		рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
День 10						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200,0	250,0	131,6	164,5	2,04	4,3	1,04	5,3	24,2	34,0	2,3	2,9	
	Бутерброд с маслом и сыром	33,0	49,0	102,0	150,0	3,61	4,06	5,4	8,0	8,75	14,62	0,14	0,19	2
	Чай с сахаром	150,0	180,0	30,0	43,0	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	263,264
2-ой завтрак:	Фрукты	100,0	100,0	66,0	66,0	0,60	0,60	0,14	0,14	9,00	10,00	20,00	20,00	368
Обед:	Щи из свежей или квашенной капусты	200,0	250,0	144,0	195,5	4,7	6,32	14,0	16,83	46,8	61,01	38,9	48,4	61
	Рыба, припущенная с овощами	100,0	110,0	52,4	57,6	8,5	10,72	2,65	3,72	0	0	1,17	2,19	
	Картофель отварной	75,0	100,0	73,0	97,3	1,45	1,9	2,2	2,9	1,04	1,4	10,8	14,4	318
	Салат с соленым огурцом и луком	40,0	60,0	36,8	54,4	0,36	0,58	2,6	3,9	3,2	4,9	9,7	14,7	22
	Компот из сухофруктов	150,0	180,0	80,6	96,7	0,36	0,43	0	0	17,85	19,42	0,3	0,36	241
Полдник:	Яйцо вареное	40,0	40,0	63,0	63,0	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	0	0	209
	Пряник	30,0	60,0	55,0	110,0	0,1	0,2	0,7	3,4	0,3	0,6	0	0	
	Кефир	150,0	180,0	82,6	88,5	2,06	3,35	4,48	4,8	5,6	6,0	1,09	1,19	251
Ужин:	Капуста тушеная	100,0	160,0	87,6	109,5	2,41	3,02	4,52	5,66	8,11	10,14	14,64	18,3	200
	Курица отварная	108,1	128,75	244,0	290,5	23,3	27,8	15,0	17,7	0	0	1,4	1,67	
	Какао с молоком	150,0	180,0	75,0	90,0	1,0	1,2	1,08	1,3	10,83	13,0	0,83	1,17	248
	Хлеб пшеничный	30,0	45,0	68,7	103,0	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	0	0	1
за день:	Хлеб ржаной	30,0	45,0	64,2	96,0	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	0	0	1

Итого за 10- ый день:		1 708,0	2 129,0	1 433,5	1 873,75	41,04	54,71	47,19	59,23	203,93	261,87	91,4	113,23	
----------------------------------	--	---------	---------	---------	----------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	------	--------	--