

**АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 6**  
**МБ ДОУ Починковский детский сад № 6**



**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: 3 -7 лет**

**Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба" со сливочным маслом	180	5,50	8,77	29,27	<b>213,00</b>	<b>168</b>
	Чай сладкий, с конфетой	200	1,02	1,52	39,91	<b>171,40</b>	<b>392</b>
	Хлеб пшенич	40	3,00	1,16	20,56	<b>102,80</b>	<b>125</b>
<b>Итого на завтрак</b>		<b>420</b>	<b>8,50</b>	<b>11,45</b>	<b>89,74</b>	<b>487,20</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	18,20	<b>76,00</b>	<b>399</b>
	<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,20</b>	<b>76,00</b>
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	180	1,74	4,88	9,21	<b>85,00</b>	<b>67</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	<b>69,90</b>	<b>123</b>
	Картофель тушеный с мясом	150	27,50	7,50	22,00	<b>265,00</b>	<b>100</b>
	Соленые (свежие) томаты	40	0,50	0,07	1,40	<b>9,20</b>	<b>71</b>
	Компот из клюквы	180	0,20	0,01	24,80	<b>100,00</b>	<b>375</b>
<b>Итого на обед</b>		<b>590</b>	<b>32,58</b>	<b>12,94</b>	<b>70,77</b>	<b>529,10</b>	
<b>Полдник</b>	Йогурт	110	2,80	2,50	4,50	<b>56,50</b>	<b>401</b>
	Сдоба обыкновенная	70	5,50	3,40	36,70	<b>197,00</b>	<b>466</b>
<b>Итого на полдник</b>		<b>180</b>	<b>8,30</b>	<b>5,90</b>	<b>41,20</b>	<b>253,50</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1340</b>	<b>50,28</b>	<b>30,29</b>	<b>219,91</b>	<b>1345,80</b>	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 6  
МБ ДОУ Починковский детский сад № 6



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущеным молоком	140	26,30	18,10	25,70	475,30	237
	Кофейный напиток с молоком	40	1,40	1,70	8,70		
	Батон	180	3,17	2,70	16,00		
	Сливочное масло	20	1,50	0,58	10,28		
	Итого на завтрак	5	0,04	3,60	0,07	33,00	6
		<b>385</b>	<b>32,41</b>	<b>26,68</b>	<b>60,75</b>	<b>661,70</b>	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки)	150	0,40	0,40	9,80	44,00	368
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбой	180	1,80	2,40	12,90	80,00	80
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	123
	Ленивые голубцы	160	13,63	13,25	5,63	228,29	298
	Сметанный соус	30	0,40	1,50	1,80	22,20	354
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,19	2,07	1,27	33,00	10
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,01	27,80	113,00	376
<b>Итого на обед</b>		<b>630</b>	<b>20,10</b>	<b>19,71</b>	<b>62,76</b>	<b>546,39</b>	
Полдник	Кисель фруктовый	180	1,36	0,50	29,02	116,19	384
	Гренки с сыром	50	7,90	8,00	30,00	233,70	117
<b>Итого на полдник</b>		<b>230</b>	<b>9,26</b>	<b>8,50</b>	<b>59,02</b>	<b>349,89</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1395</b>	<b>62,17</b>	<b>55,29</b>	<b>192,33</b>	<b>1601,98</b>	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 6  
МБ ДОУ Починковский детский сад № 6



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша вязкая пшенная	180	5,67	5,28	32,50	200,00	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	102,80	125
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	7
<b>Итого на завтрак</b>		<b>410</b>	<b>14,66</b>	<b>12,58</b>	<b>68,88</b>	<b>445,80</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,40	0,00	18,20	76,00	399
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>18,20</b>	<b>76,00</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180	5,16	7,05	18,95	196,80	37
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	123
	Курица тушеная	80	17,92	14,58	5,62	225,00	301
	Сметанный соус	30	0,40	1,50	1,80	22,20	354
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112,00	317
	Компот из черной смородины	180	0,19	0,04	16,21	65,93	123
<b>Итого на обед</b>		<b>610</b>	<b>29,98</b>	<b>26,66</b>	<b>73,57</b>	<b>691,83</b>	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Вафли	50	1,40	1,66	38,66	117,00	602
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,75</b>	<b>5,41</b>	<b>44,66</b>	<b>192,00</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1370</b>	<b>50,79</b>	<b>44,65</b>	<b>205,31</b>	<b>1405,63</b>	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 6  
МБ ДОУ Починковский детский сад № 6



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Омлет	105	5,67	5,28	32,50	200,00	215
	Кабачковая икра	40	0,80	3,60	3,40	48,80	53
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,70	16,00	101,00	395
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	102,80	125
	Сливочное масло	5	0,04	3,60	0,07	33,00	6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>370</b>	<b>12,68</b>	<b>16,34</b>	<b>72,53</b>	<b>485,60</b>	
Второй завтрак	Фрукты (бананы)	150	1,50	0,54	21,00	95,00	368
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1,50</b>	<b>0,54</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и мясом	180	1,60	4,40	11,40	92,30	57
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	123
	Рыба тушёная с овощами	70	7,04	3,56	1,90	70,00	247
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	138,00	321
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,01	27,80	113,00	376
<b>Итого на обед</b>		<b>620</b>	<b>14,78</b>	<b>13,25</b>	<b>74,89</b>	<b>483,20</b>	
Полдник	Компот клюквенный	180	0,19	0,04	16,21	65,93	123
	Оладьи из печени	35	2,94	4,64	16,38	108,00	2
<b>Итого на полдник</b>		<b>215</b>	<b>3,13</b>	<b>4,68</b>	<b>32,59</b>	<b>173,93</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1355</b>	<b>32,09</b>	<b>34,81</b>	<b>201,01</b>	<b>1237,73</b>	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 6  
МБ ДОУ Починковский детский сад № 6



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Вермишель молочная	180	7,14	6,57	21,56	158,92	180
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	102,80	125
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	7
<b>Итого на завтрак</b>		<b>410</b>	<b>16,13</b>	<b>13,87</b>	<b>57,94</b>	<b>404,72</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	18,20	76,00	399
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,20</b>	<b>76,00</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	2,00	5,10	16,90	121,80	76
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,90	123
	Плов с мясом	180	19,33	16,19	33,99	259,00	304
	Соленый огурец	60	2,10	1,50	3,27	48,77	79
	Компот из апельсинов	180	0,45	0,01	33,49	138,60	374
<b>Итого на обед</b>		<b>640</b>	<b>26,52</b>	<b>23,28</b>	<b>101,01</b>	<b>638,07</b>	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	оладьи со сгущенным молоком	60	4,10	3,90	22,30	141,00	449
<b>Итого на полдник</b>		<b>210</b>	<b>8,45</b>	<b>7,65</b>	<b>28,30</b>	<b>216,00</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1410</b>	<b>52,00</b>	<b>44,80</b>	<b>205,45</b>	<b>1334,79</b>	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 6

МБ ДОУ Починковский детский сад № 6



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	180	4,52	4,07	30,57	<b>177,00</b>	<b>168</b>
	Чай сладкий	180	0,07	0,02	11,10	<b>44,00</b>	<b>392</b>
	Печенье	45	3,75	4,90	37,20	<b>208,50</b>	<b>604</b>
<b>Итого на завтрак</b>		<b>405</b>	<b>8,34</b>	<b>8,99</b>	<b>78,87</b>	<b>429,50</b>	
Второй завтрак	Фрукты (груши)	150	0,40	0,30	10,30	<b>46,00</b>	<b>368</b>
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>46,00</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	180	1,50	4,40	7,70	<b>76,30</b>	<b>67</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	<b>69,90</b>	<b>123</b>
	Гуляш с мясом	80	6,00	7,60	2,47	<b>164,80</b>	<b>152</b>
	Рис	150	3,64	5,37	36,67	<b>210,00</b>	<b>315</b>
<b>Итого на обед</b>		<b>630</b>	<b>14,22</b>	<b>17,86</b>	<b>88,00</b>	<b>634,00</b>	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	<b>75,00</b>	<b>401</b>
	Гренки с сыром	50	7,90	8,00	30,00	<b>233,70</b>	<b>117</b>
<b>Итого на полдник</b>		<b>200</b>	<b>12,25</b>	<b>11,75</b>	<b>36,00</b>	<b>308,70</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1385</b>	<b>35,21</b>	<b>38,90</b>	<b>213,17</b>	<b>1418,20</b>	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 1  
МБ ДОУ Починковский детский сад № 1



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140	26,30	18,10	25,70	<b>475,30</b>	<b>237</b>
	Кофейный напиток с молоком	40	1,40	1,70	8,70	<b>64,00</b>	
	Батон	180	3,17	2,70	16,00	<b>101,00</b>	
	Сливочное масло	20	1,50	0,58	10,28	<b>52,40</b>	
		5	0,04	3,60	0,07	<b>33,00</b>	
<b>Итого на завтрак</b>		<b>385</b>	<b>32,41</b>	<b>26,68</b>	<b>60,75</b>	<b>725,70</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	18,20	<b>76,00</b>	<b>399</b>
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,20</b>	<b>76,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	180	5,49	5,27	16,32	<b>135,00</b>	<b>81</b>
	Хлеб ржаной и пшенич	40	4,14	1,06	23,64	<b>122,30</b>	<b>123</b>
	Запеканка картофельная с мясом	150	8,91	6,59	20,43	<b>177,00</b>	<b>291</b>
	Капуста квашеная	60	1,10	0,00	1,30	<b>10,00</b>	<b>47</b>
	Напиток лимонный	180	0,15	0,013	24,43	<b>96,00</b>	<b>282</b>
<b>Итого на обед</b>		<b>610</b>	<b>19,79</b>	<b>12,93</b>	<b>86,12</b>	<b>540,30</b>	
<b>Полдник</b>	Компот клюквенный	180	0,19	0,04	16,21	<b>65,93</b>	<b>123</b>
	Пряник	40	3,84	3,06	48,75	<b>235,90</b>	<b>603</b>
<b>Итого на полдник</b>		<b>220</b>	<b>4,03</b>	<b>3,10</b>	<b>64,96</b>	<b>301,83</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1365</b>	<b>57,13</b>	<b>42,71</b>	<b>230,03</b>	<b>1643,83</b>	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 6  
 МБ ДОУ Починковский детский сад № 6



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	185	3,10	4,10	32,10	177,00	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,40	125
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	7
<b>Итого на завтрак</b>		<b>395</b>	<b>10,59</b>	<b>10,82</b>	<b>58,20</b>	<b>372,40</b>	
Второй завтрак	Фрукты (бананы)	150	1,50	0,54	21,00	95,00	368
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>1,50</b>	<b>0,54</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>	
Обед	Суп "Крестьянский" с крупой	180	2,31	7,73	15,42	140,58	98
	Хлеб ржаной и пшенич	40	4,14	1,06	24,70	122,30	123
	Котлета из курицы	60	9,70	8,90	10,10	159,00	305
	Сметанный соус	30	0,40	1,50	1,80	22,20	354
	Гречка	150	5,73	4,06	25,76	162,00	313
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,01	27,80	113,00	376
<b>Итого на обед</b>		<b>640</b>	<b>22,72</b>	<b>23,26</b>	<b>105,58</b>	<b>719,08</b>	
Полдник	Йогурт	110	2,80	2,50	4,50	56,50	401
	Оладьи со сгущенным молоком	60	4,10	3,90	22,30	141,00	449
<b>Итого на полдник</b>		<b>170</b>	<b>6,90</b>	<b>6,40</b>	<b>26,80</b>	<b>197,50</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1355</b>	<b>41,71</b>	<b>41,02</b>	<b>211,58</b>	<b>1383,98</b>	



АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 6  
МБ ДОУ Починковский детский сад № 6



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
Завтрак	Омлет	105	5,67	5,28	32,50	<b>200,00</b>	<b>215</b>
	Кабачковая икра	40	0,80	3,60	3,40	<b>48,80</b>	<b>53</b>
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,70	16,00	<b>101,00</b>	<b>395</b>
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	<b>52,40</b>	<b>125</b>
	Сливочное масло	5	0,04	3,60	0,07	<b>33,00</b>	<b>6</b>
<b>Итого на завтрак</b>		<b>350</b>	<b>11,18</b>	<b>15,76</b>	<b>62,25</b>	<b>435,20</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	18,20	<b>76,00</b>	<b>399</b>
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,20</b>	<b>76,00</b>	
Обед	Суп молочный с овощами и яйцом	180	5,20	5,00	15,30	<b>126,00</b>	<b>97</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	<b>69,90</b>	<b>123</b>
	Котлета мясная	60	11,92	8,80	11,64	<b>173,00</b>	<b>282</b>
	Макароны отварные	150	5,50	4,57	26,44	<b>168,00</b>	<b>317</b>
	Чай с лимоном сладкий	180	0,12	0,020	10,20	<b>41,00</b>	<b>392</b>
<b>Итого на обед</b>		<b>610</b>	<b>25,38</b>	<b>18,87</b>	<b>76,94</b>	<b>577,90</b>	
Полдник	Кисель фруктовый	180	1,36	0,50	29,02	<b>116,19</b>	<b>384</b>
	Винегрет овощной	60	0,80	3,70	5,10	<b>56,90</b>	<b>45</b>
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	<b>102,80</b>	<b>125</b>
<b>Итого на полдник</b>		<b>280</b>	<b>5,16</b>	<b>5,36</b>	<b>54,68</b>	<b>275,89</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1390</b>	<b>42,62</b>	<b>39,99</b>	<b>212,07</b>	<b>1364,99</b>	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Починковский детский сад № 6  
МБ ДОУ Починковский детский сад № 6



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 -7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
	Каша гречневая на молоке	180	8,80	7,90	37,90	<b>204,0</b>	<b>168</b>
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	<b>107,0</b>	<b>397</b>
	Батон	40	3,00	1,16	20,56	<b>102,8</b>	<b>125</b>
	масло сливочное	5	0,04	3,60	0,07	<b>33,0</b>	<b>6</b>
<b>Итого на завтрак</b>		<b>405</b>	<b>15,51</b>	<b>15,85</b>	<b>74,35</b>	<b>446,8</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты (яблоки)	150	0,40	0,40	9,80	<b>44,0</b>	<b>368</b>
<b>Итого на второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой, картофелем и мясом	180	1,60	4,40	11,40	<b>92,3</b>	<b>57</b>
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	<b>69,9</b>	<b>123</b>
	Рыба тушёная с овощами	70	7,04	3,56	1,90	<b>70,00</b>	<b>247</b>
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	<b>138,0</b>	<b>321</b>
	Компот из черной смородины	180	0,19	0,04	16,21	<b>65,93</b>	<b>123</b>
<b>Итого на обед</b>		<b>620</b>	<b>14,53</b>	<b>13,28</b>	<b>63,30</b>	<b>436,13</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	<b>75,00</b>	<b>401</b>
	Будочка молочная	70	7,42	1,58	41,70	<b>211,0</b>	<b>479</b>
	Конфеты	35	0,95	1,50	28,81	<b>127,40</b>	<b>331</b>
<b>Итого на полдник</b>		<b>255</b>	<b>12,72</b>	<b>6,83</b>	<b>76,51</b>	<b>413,40</b>	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1430</b>	<b>43,16</b>	<b>36,36</b>	<b>223,96</b>	<b>1340,33</b>	
<b>Итого за десять дней</b>		<b>13800</b>	<b>467,16</b>	<b>408,82</b>	<b>2114,82</b>	<b>14077,26</b>	
<b>Итого</b>		<b>1380</b>	<b>46,72</b>	<b>40,88</b>	<b>211,48</b>	<b>1407,73</b>	