

**Утверждаю:**  
заведующий МБДОУ д/с № 1 г. Спасска  
\_\_\_\_\_ О.В. Потапова

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
ОТ 1 ДО 3-х ЛЕТ  
МБДОУ д/с № 1 г. Спасска**

**Зимний период**

---

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>1-й завтрак:</b>	<i>Каша рисовая молочная с сахаром</i>	<b>150</b>	<i>10,06</i>	<i>11,34</i>	<i>41,26</i>	<i>307,00</i>	<i>1,22</i>	<i>№ 415</i>
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<b>150</b>	<i>1,53</i>	<i>1,725</i>	<i>9,69</i>	<i>61,86</i>	<i>0,171</i>	<i>№ 360</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<b>20/5</b>	<i>3,06</i>	<i>9,44</i>	<i>18,275</i>	<i>170</i>	<i>0</i>	<i>№ 1</i>
	<b>Итого за 1-й завтрак</b>	<b>325</b>	<b>14,65</b>	<b>22,505</b>	<b>69,225</b>	<b>538,86</b>	<b>1,391</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	<i>Фрукт</i>	<b>125</b>	<i>0,48</i>	<i>0,48</i>	<i>11,76</i>	<i>44,4</i>	<i>15,6</i>	-
<b>Обед:</b>	<i>Свекольник на мясном бульоне</i>	<b>180</b>	<i>3,68</i>	<i>7,07</i>	<i>8,58</i>	<i>118</i>	<i>19,41</i>	<i>№ 27</i>
	<i>Котлета</i>	<b>50</b>	<i>3,68</i>	<i>7,07</i>	<i>8,58</i>	<i>118</i>	<i>19,41</i>	<i>№59</i>
	<i>Капуста тушеная</i>	<b>110</b>	<b>2.448</b>	<i>3.84</i>	<i>16.356</i>	<i>109.8</i>	<i>14.532</i>	<i>№ 321</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<b>150</b>	<i>0,418</i>	<i>0,019</i>	<i>19,194</i>	<i>80</i>	<i>0,38</i>	<i>№ 399</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	<i>3</i>	<i>0.5</i>	<i>22.165</i>	<i>94.5</i>	<i>0</i>	<i>№ 148</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>25</b>	<i>2.456</i>	<i>0.856</i>	<i>16.744</i>	<i>85.772</i>	<i>0</i>	<i>№147</i>
	<b>Итого за обед</b>	<b>545</b>	<b>24.056</b>	<b>19.096</b>	<b>101.232</b>	<b>669.8175</b>	<b>23.6875</b>	
<b>Полдник</b>	<i>печенье</i>	<b>18</b>	<i>3</i>	<i>0.5</i>	<i>22.165</i>	<i>94.5</i>	<i>0</i>	<i>№ 148</i>
	<i>Конфета</i>	<b>18</b>						
	<i>Чай с сахаром</i>	<b>150</b>	<i>0.9</i>	<i>0</i>	<i>18.18</i>	<i>76.806</i>	<i>3.6</i>	<i>№399с</i>
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>186</b>	<b>7.85</b>	<b>8.68</b>	<b>98.25</b>	<b>494.206</b>	<b>19.21</b>	
	<b>Итого за первый день:</b>	<b>1181</b>	<b>46,556</b>	<b>50,281</b>	<b>268,707</b>	<b>1702,8835</b>	<b>63,4985</b>	
			<b>65</b>	<b>5</b>	<b>5</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>1-й завтрак:</b>	<i>Вермишель молочная</i>	<b>150</b>	8,24	8,83	38,15	324,43	2	№5
	<i>Бутерброды с маслом и с сыром</i>	<b>20/5/9</b>	6,8315	9,9385	21,034	200,7785	0,104	№3
	<i>Какао с молоком</i>	<b>150</b>	3,289	2,707	14,245	95,22	3,34	№391
	<b>Итого за 1-й завтрак</b>	<b>334</b>	<b>12.948</b>	<b>20.159</b>	<b>41.468</b>	<b>400.226</b>	<b>0.45</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0.9	0	18.18	76.806	3.6	№399с
<b>Обед:</b>	<i>Салат из квашеной капусты</i>	<b>40</b>						№653
	<i>Суп с рыбой</i>	<b>180</b>	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	№41
	<i>Перловка отварная</i>	<b>110</b>	<b>2.448</b>	3.84	16.356	109.8	14.532	№ 321
	<i>Котлета рыбная</i>	<b>45</b>	2,772	5,28	4,992	152,352	0,0432	№161
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<b>150</b>	0,418	0,019	19,194	80	0,38	№ 399
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	3	0.5	22.165	94.5	0	№148
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>25</b>	2.456	0.856	16.744	85.772	0	№147
	<b>Итого за обед</b>	<b>580</b>	<b>25.602</b>	<b>23.879</b>	<b>90.119</b>	<b>771.936</b>	<b>27.074</b>	
<b>Полдник</b>	<i>Запеканка из творога</i>	<b>70</b>	17,54	12,05	17,15	247	0,24	№237
	<i>Кисель</i>	<b>150</b>	1,02	0	21,76	87,14	0,3	№384
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>220</b>	<b>17,56</b>	<b>12,05</b>	<b>38,91</b>	<b>334,14</b>	<b>0,54</b>	
	<b>Итого за второй день:</b>	<b>1 284</b>	<b>56.11</b>	<b>57.088</b>	<b>170.497</b>	<b>1306.302</b>	<b>28.064</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>1-й завтрак:</b>	<i>Каша пшеничная молочная</i>	<b>150</b>	<i>10,06</i>	<i>11,34</i>	<i>41,26</i>	<i>307,00</i>	<i>1,22</i>	<i>№177</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<b>20/5</b>	<i>3,06</i>	<i>9,44</i>	<i>18,275</i>	<i>170</i>	<i>0</i>	<i>№1</i>
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<b>150</b>	<i>2,65</i>	<i>2,33</i>	<i>11,31</i>	<i>77</i>	<i>1,19</i>	<i>№360</i>
	<b>Итого за 1-й завтрак</b>	<b>325</b>	<b>11.992</b>	<b>21.148</b>	<b>52.085</b>	<b>447.142</b>	<b>2</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	<i>Ряженка</i>	<b>150</b>	<i>0.9</i>	<i>0</i>	<i>18.18</i>	<i>76.806</i>	<i>3.6</i>	<i>№399г</i>
<b>Обед:</b>	<i>Суп гороховый на к/б</i>	<b>180</b>	<i>6.45</i>	<i>5.16</i>	<i>2.192</i>	<i>148.87</i>	<i>6.05</i>	<i>№ 82</i>
	<i>Ленивые голубцы</i>	<b>130</b>	<i>13,216</i>	<i>11,984</i>	<i>13,904</i>	<i>224,112</i>	<i>6,304</i>	<i>№298</i>
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<b>150</b>	<i>0,418</i>	<i>0,019</i>	<i>19,194</i>	<i>80</i>	<i>0,38</i>	<i>№399</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	<i>3</i>	<i>0,5</i>	<i>22,165</i>	<i>94,5</i>	<i>0</i>	<i>№148</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>25</b>	<i>2,456</i>	<i>0,856</i>	<i>16,744</i>	<i>85,772</i>	<i>0</i>	<i>№147</i>
	<b>Итого за обед</b>	<b>515</b>	<b>26.108</b>	<b>20.955</b>	<b>77.543</b>	<b>670.814</b>	<b>16.534</b>	
<b>Полдник</b>	<i>Блинчики</i>	<b>32</b>	<i>6.288</i>	<i>6.54</i>	<i>19.866</i>	<i>172.38</i>	<i>0.03</i>	<i>-</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<b>150</b>	<i>0,04</i>	<i>0,01</i>	<i>6,99</i>	<i>28</i>	<i>0,02</i>	<i>№392</i>
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>182</b>	<b>4,863</b>	<b>10.62</b>	<b>27.441</b>	<b>257.385</b>	<b>3.015</b>	
	<b>Итого за третий день:</b>	<b>1 022</b>	<b>42.963</b>	<b>52.723</b>	<b>157.069</b>	<b>1375.341</b>	<b>21.549</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>1-й Завтрак:</b>	<i>Каша манная молочная</i>	<b>150</b>	8,8	10,2	7,2	162,2	0	№68
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<b>20/5</b>	3,06	9,44	18,275	170	0	№1
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<b>150</b>	2,96	2,445	12,344	84,1	1,13	№394
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>325</b>	<b>10.54</b>	<b>23,225</b>	<b>61.189</b>	<b>431.1</b>	<b>1.13</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0.9	0	18.18	76.806	3.6	№399с
<b>Обед:</b>	<i>Салат из свёклы</i>	<b>40</b>	0,564	2,032	3,46	34,36	13,98	№20
	<i>Суп с гренками</i>	<b>180</b>	3,52	15.955	9,78	117	9,74	№56
	<i>Суфле куриное</i>	<b>60</b>	13.864	6.44	3.256	126.664	0.664	№268
	<i>Рожки отварные</i>	<b>110</b>	3,05	3,34	13,68	97	0	№204
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<b>150</b>	0,418	0,019	19,194	80	0,38	№399
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	3	0.5	22.165	94.5	0	-
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>25</b>	2.456	0.856	16.744	85.772	0	№148
	<b>Итого за обед</b>	<b>595</b>	<b>22.549</b>	<b>28.327</b>	<b>92.0085</b>	<b>624.8575</b>	<b>10.2175</b>	
<b>Полдник</b>	<i>Чай с сахаром</i>	<b>150</b>	3.48	3	5.04	60.804	0.36	№ 400
	<i>Пирожок с повидлом</i>	<b>60</b>	0,73	0,8325	19,375	88,5425	0	№142
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>160</b>	<b>1.472</b>	<b>3.4705</b>	<b>38.965</b>	<b>190.2525</b>	<b>0.02</b>	
	<b>Итого за четвёртый день:</b>	<b>1 230</b>	<b>34.561</b>	<b>55.023</b>	<b>192.162</b> <b>5</b>	<b>1246.21</b>	<b>22.715</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>1-й завтрак:</b>	<i>Каша гречневая молочная</i>	<b>150</b>	8,24	8,83	38,15	324,43	2	№66
	<i>Бутерброды с маслом и с сыром</i>	<b>20/5/9</b>	6,8315	9,9385	21,034	200,7785	0,104	№3
	<i>Какао молочное</i>	<b>150</b>	3,289	2,707	14,245	95,22	3,34	№241
	<b>Итого за 1-й завтрак</b>	<b>334</b>	<b>18,360</b>	<b>21,475</b>	<b>73,429</b>	<b>620,4285</b>	<b>5,444</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	<i>Ряженка</i>	<b>150</b>	0.9	0	18.18	76.806	3.6	№399с
<b>Обед:</b>	<i>Суп рыбный</i>	<b>180</b>	2.35	2.825	16.625	101.25	12	№ 41
	<i>Картофельное пюре</i>	<b>100</b>	<b>2.448</b>	3.84	16.356	109.8	14.532	№ 321
	<i>Салат из сельди</i>	<b>35</b>	2,772	5,28	4,992	152,352	0,0432	№161
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<b>150</b>	0,418	0,019	19,194	80	0,38	№399
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	3	0.5	22.165	94.5	0	№148
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>25</b>	2.456	0.856	16.744	85.772	0	№147
	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>22,115</b>	<b>17,998</b>	<b>87,699</b>	<b>558,9675</b>	<b>26,3049</b>	
<b>Полдник</b>	<i>Ватрушка с творогом</i>	<b>60</b>	2.7.12	5.584	20.856	144.8	0	№ 140
	<i>Чай с сахаром</i>	<b>150</b>	3.48	3	5.04	60.804	0.36	№ 400
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>4,9</b>	<b>5,584</b>	<b>33,78</b>	<b>202,1</b>	<b>1,19</b>	
	<b>Итого за пятый день:</b>	<b>1 199</b>	<b>45,375</b>	<b>45,058</b>	<b>194,908</b>	<b>1381,496</b>	<b>32,9389</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>1-й Завтрак:</b>	<i>Вермишель молочная</i>	<b>150</b>	8,24	8,83	38,15	324,43	2	№5
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<b>20/5</b>	3,06	9,44	18,275	170	0	№3
	<i>Какао молочный</i>	<b>150</b>	3,289	2,707	14,245	95,22	3,34	№241
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>325</b>	<b>14,589</b>	<b>20,977</b>	<b>70,67</b>	<b>589,65</b>	<b>5,34</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	<i>Фрукт</i>	<b>135</b>	0,9	0	18,18	76,806	3,6	№399г
<b>Обед:</b>	<i>Суп с клецками</i>	<b>180</b>	6,5	13,77	145	47,51	9,95	№20
	<i>Овощное рагу с мясом</i>	<b>120</b>	20,34	19,69	25,985	362,9	2,25	№286
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<b>150</b>	0,418	0,019	19,194	80	0,38	№399
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	3	0,5	22,165	94,5	0	№148
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>25</b>	1,842	0,642	12,558	64,329	0	№147
	<b>Итого за обед</b>	<b>505</b>	<b>34,48</b>	<b>38,761</b>	<b>227,442</b>	<b>748,239</b>	<b>21,38</b>	
<b>Полдник</b>	<i>Блины</i>	<b>70</b>	6,83	9,9	29,48	249,18	1,31	№140
	<i>Чай</i>	<b>150</b>	4,575	4,08	7,575	85,005	2,055	№ 384
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>220</b>	<b>7,977</b>	<b>9,36</b>	<b>9,033</b>	<b>215,061</b>	<b>2,055</b>	
	<b>Итого за шестой день:</b>	<b>1 185</b>	<b>57,046</b>	<b>69,098</b>	<b>316,178</b>	<b>1552,95</b>	<b>28,775</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>1-й завтрак:</b>	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	<b>150</b>	7,428	8,004	18,168	174,396	0,108	№415
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<b>20/5</b>	3,06	9,44	18,275	170	0	№1
	<i>Чай молочный с сахаром</i>	<b>150</b>	2.46	2.715	5.025	55.83	0.342	№394
	<b>Итого за 1-й завтрак</b>	<b>325</b>	<b>23.06</b>	<b>24.205</b>	<b>40.45</b>	<b>472.83</b>	<b>0.582</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0.9	0	18.18	76.806	3.6	№399г
<b>Обед:</b>	<i>Щи на к/б</i>	<b>180</b>	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	№41
	<i>Плов с мясом</i>	<b>120</b>	3.98	4.88	0.68	87	0.75	№324
	<i>Салат свекольный</i>	<b>40</b>	<b>2.448</b>	3.84	16.356	109.8	14.532	№ 321
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<b>150</b>	0,418	0,019	19,194	80	0,38	№399
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	3	0.5	22.165	94.5	0	№148
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>25</b>	2.456	0.856	16.744	85.772	0	№147
	<b>Итого за обед</b>	<b>545</b>	<b>17.602</b>	<b>16.595</b>	<b>100.439</b>	<b>607.372</b>	<b>27.712</b>	
<b>Полдник</b>	<i>Ватрушка с творогом</i>	<b>60</b>	12.7	11.5	0.7	157.5	0	№ 213
	<i>Кисель</i>	<b>150</b>	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№392
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>17.25</b>	<b>14.03</b>	<b>24.31</b>	<b>293.3</b>	<b>1.19</b>	
	<b>Итого за седьмой день:</b>	<b>1 230</b>	<b>57,912</b>	<b>54.946</b>	<b>165.199</b>	<b>1373.502</b>	<b>29.484</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>1-й завтрак:</b>	<i>Каша рисовая молочная</i>	<b>150</b>	5.688	9.162	23.706	200.844	0.81	№237
	<i>Бутерброд с маслом и с сыром</i>	<b>20/5/9</b>	3,06	9,44	18,275	170	0	№3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<b>150</b>	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№391
	<b>Итого за 1-й завтрак</b>	<b>334</b>	<b>11.398</b>	<b>20.932</b>	<b>53.291</b>	<b>447.844</b>	<b>2</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	<i>Ряженка</i>	<b>150</b>	0.9	0	18.18	76.806	3.6	№399с
<b>Обед:</b>	<i>Суп с мясными фрикадельками</i>	<b>180</b>	2,7	2,828	17,15	104,75	8,25	№83
	<i>пишённик</i>	<b>80</b>						№378
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	3	0.5	22.165	94.5	0	№148
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>25</b>	2.456	0.856	16.744	85.772	0	№147
	<i>Кисель</i>	<b>150</b>	1,02	0	21,76	87,14	0,3	№384
	<b>Итого за обед</b>	<b>465</b>	<b>17.264</b>	<b>13.633</b>	<b>82.743</b>	<b>514.732</b>	<b>13.5</b>	
<b>Полдник</b>	<i>Пирожок с повидлом</i>	<b>45</b>	7,47	14,27	32,8	290,67	0,37	№45
	<i>Чай с сахаром</i>	<b>150</b>						№392
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>195</b>	<b>4.26</b>	<b>2,2</b>	<b>38</b>	<b>189.206</b>	<b>3.6</b>	
	<b>Итого за восьмой день:</b>	<b>1094</b>	<b>32.922</b>	<b>36.765</b>	<b>174.014</b>	<b>1151.05</b>	<b>18.72</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>1-й Завтрак:</b>	<i>Бутерброд с маслом</i>	<b>20/5</b>	6,8315	9,9385	21,034	200,7785	0,104	№3
	<i>Каша гречневая молочная</i>	<b>150</b>	10,06	11,34	41,26	307,00	1,22	№ 66
	<i>Какао с молоком</i>	<b>150</b>	2,96	2,445	12,344	84,1	1,13	№241
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>325</b>	<b>19.852</b>	<b>23.724</b>	<b>74.638</b>	<b>591.8785</b>	<b>2.454</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0.9	0	18.18	76.806	3.6	№399с
<b>Обед:</b>	<i>Салат из кв.капусты</i>	<b>40</b>						
	<i>Суп рыбный</i>	<b>180</b>	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№82
	<i>Суфле рыбное</i>	<b>45</b>	9.023	7.133	2.296	109.375	0.483	№89
	<i>Горохове пюре</i>	<b>110</b>	1,02	0	21,76	87,14	0,3	№384
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<b>150</b>	0,418	0,019	19,194	80	0,38	№399
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	3	0.5	22.165	94.5	0	№148
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>25</b>	2,456	0,856	16,744	85,772	0	№147
<b>Итого за обед</b>	<b>580</b>	<b>24.077</b>	<b>18.588</b>	<b>86.609</b>	<b>599.647</b>	<b>20.273</b>		
<b>Полдник</b>	<i>Запеканка из творога</i>	<b>70</b>	6.47	8.2	68.31	373	0.01	№ 164
	<i>Кисель</i>	<b>150</b>	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>220</b>	<b>9.95</b>	<b>11.2</b>	<b>73.35</b>	<b>433.804</b>	<b>0.37</b>	
	<b>Итого за девятый день:</b>	<b>1 275</b>	<b>44,04</b>	<b>53.512</b>	<b>234.597</b>	<b>1625.3295</b>	<b>23,097</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>1-й завтрак:</b>	<i>Каша пшеничная молочная</i>	<b>150</b>	10,06	11,34	41,26	307,00	1,22	№177
	<i>Бутерброд с маслом и с сыром</i>	<b>20/5/9</b>	6,8315	9,9385	21,034	200,7785	0,104	№3
	<i>Кофе молочный</i>	<b>150</b>	1,53	1,725	9,69	61,86	0,171	№360
	<b>Итого за 1-й завтрак</b>	<b>334</b>	<b>18.421</b>	<b>23.003</b>	<b>71.984</b>	<b>569.6385</b>	<b>1,495</b>	
		<b>5</b>	<b>5</b>					
<b>2-й завтрак:</b>	<i>Фрукт</i>	<b>135</b>	0,48	0,48	11,76	44,4	15,6	-
<b>Обед:</b>	<i>Свекольник на м/б</i>	<b>180</b>	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№82
	<i>Гуляш из филе кур</i>	<b>60</b>	2,772	5,28	4,992	152,352	0,0432	№282
	<i>Отварная вермишель</i>	<b>110</b>	14.144	9.088	20.048	218.672	20.032	№ 161
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<b>150</b>	1,02	0	21,76	87,14	0,3	№399
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	3	0.5	22.165	94.5	0	-
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>25</b>	2,8	,856	1674	85,772		№148
	<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>16.306</b>	<b>11.816</b>	<b>81.101</b>	<b>558.774</b>	<b>11.5432</b>	
<b>Полдник</b>	<i>Яйцо</i>	<b>50</b>	17,54	12,05	17,15	247	0,24	№237
	<i>Булочка</i>	<b>10</b>	1.9	0.2	12.3	58.8	0	-
	<i>Чай с сахаром</i>	<b>150</b>	0.0	0.01	6.9	28	02	№ 394
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>14.02</b>	<b>19.720</b>	<b>21.53</b>	<b>344.86</b>	<b>15,8582</b>	
	<b>Итого за десятый день:</b>	<b>1 234</b>	<b>48.33</b>	<b>54.539</b>	<b>174.615</b>	<b>1473.2725</b>	<b>28.8964</b>	
			<b>5</b>					

