

Приложение № 1
к приказу МАДОУ
«Детский сад № 2 «Песенка»
от «01» сентября 2023 г. № 254

СОГЛАСОВАНО
на Совете родителей
Протокол № 5
от «23» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 2 «Песенка»
Л.А. Баранова

Приказ от «01» сентября 2023 г. № 254



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 2 «ПЕСЕНКА»

г. Саратов
2023 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы				№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe	
1 день	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,24	62,66	0,00	7,30	10,00	0,62	187
Завтрак:	Каша молочная из «Геркулеса» жидкая	205	6.33	6.00	28.33	192.62	0,30	120,4	14,00	0,98	162
	Батон, масло сливочное, сыр	30/8/15	6.28	9.48	9.66	149.06	0,14	185,2	55,00	0,55	492
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	0.04	19.80	90.0	1,00	113,8	28,00	0,14	391
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.66	56.00	2,00	7,00	0,30	0,20	408
Итого за завтрак		488	16,5	15,62	11,3	508					
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	2.09	5.69	7.17	88.28	5,5	41,3	28,00	0,89	62
	Котлета	60	10.43	8.72	13.81	175.44	0,1	22,5	24,00	1,13	255
	Соус томатный с овощами	30	33,5	40,54	46,17	683,62	4,12	153,84	50,00	20,14	356
	Каша гречневая рассыпчатая	100	1.33	4.62	25.76	149.94	0,76	18,93	51,0	2,86	297
	Компот из смеси с/фр	200	0.56	-	27.4	111.84	0,15	56,37	0,30	1,58	399
	Хлеб пшеничный	50	1.58	0.2	9.86	47.6	0,2	125,0	0,41	3,6	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	86.89	0,2	127,0	0,47	3,7	
Итого за обед		690	15,79	20,37	14,8	859,3					
Полдник:	Снежок	200	5.6	4.38	8.18	94.52	1,4	240	0,47	0,20	406
	Печенье	50	1.9	5.04	20.6	131.1	0,45	136,0	-0,51	0,5	
Итого за полдник		200	7,5	9,3	27,8	207	0,08	33,74	0,30	0,87	
Ужин:	Запеканка рисовая с творогом	250	8,50	4,63	41,79	242,86	0,08	33,74	23,00	0,87	198
	Чай с сахаром	200	0.12	0.00	15.44	62.24	0,02	1,89	24,00	0,72	381
Итого за ужин		450	13,75	14,41	67,7	262					
Итого за первый день			60.55	58.66	287.4	1820.1	17,2	1200,0	153,00	14,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы				№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe	
2 день											
Завтрак:	Каша «Дружба»	205	6.2	4.08	31.64	191.7	0,28	108,88	24,0	0,71	155
	Батон,масло сливочное	30/8	2.37	0.3	14.49	71.4	0,00	6,40	34,00	0,26	495
	Какао с молоком	200	2.61	0.45	25.95	118	0,32	153,85	0,66	0,51	387
Второй	Сок фруктовый	100	1.1	0.10	12.60	56.00	2,00	7,00	0,20		408
Итого за завтрак		450	12,21	4,93	43,6	337,1					
Обед:	Рассольник Ленинградский	200я	2.53	3.21	9.72	77.9	4,20	22,14	40,00	0,90	64
	Мясо тушеное	50	10 ,3	8,72	13,81	175,44	0,60	8,08	22,00	1,56	257
	Соус томатный с овощами	30	33,5	40,54	46,17	683,62	11,43	108,46	30,00	2,00	357
	Макаронные изделия отварные	100	3,66	3,53	20,85	125,28	0,00	7,59	45,00	0,61	306
	Компот из смеси с/фр	200	0.56	-	27.4	111.84	9,15	56,17	30,00	1,58	399
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.86	47.6	0,2	125,0	0,41	3,6	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	89.89	0,2	127,0	47,00	3,7	
Итого за обед		650	25,4	5,68	123,1	1000					
Полдник:	Ряженка	200	5.60	4.38	8.18	94.52	1,40	240	14,00	0,20	406
	Мармелад	50	0.1	-	40.7	154	0,45	0,136	0,51	0,5	
Итого за полдник		250	5,7	3,8	48,88	248,5					
Ужин:	Рыба тушеная в томате с овощами	70/30	11,44	8,03	5,40	139,66	2,88	36,14	30,00	0,63	224
	Картофельное пюре	120	13,6	3,34	13,98	91,42	3,45	22,86	20,00	0,66	317
	Чай с сахаром	200	0.12	0.00	15.44	62.24	0,02	1,89	0,1	0,72	381
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.4	0,02	125,0	0,41	3,6	
Итого за ужин		450	18,27	16,0	52,6	227,2					
Итого за второй день			65.38	56.5	262.71	1808.5	16,47	989,0	155,0	15,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы				№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe	
3 день											
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6.04	5.5	31.32	198.94	0,28	114,7	60,0	1,09	161
	Батон масло сливочное сыр	30/8/15	6.28	9.48	9.66	149.06	0,00	6,4	0,34	0,26	495
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	0.04	19.8	90.0	1,0	113,8	0,22	0,14	391
Второй	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.6	56.00	2,0	7,0	0,30	0,20	408
Итого за завтрак		458	16,21	15,12	73,6	403,9					
Обед:	Су из овощей	200	2.44	6.0	15.26	124.6	5,3	23,2	42,0	0,68	66
	Говядина тушенная с капустой	200	2.76	11.8	2.68	127.6	17,75	409,6	0,27	1,83	283
	Компот из смеси с/фр	200	0.56	-	27.4	111.84	0,15	56,37	0,30	1,58	399
	Хлеб пшеничный	50	1.58	0.2	9.86	47.6	0,2	125,0	0,41	3,8	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	89.89	0,2	127,0	0,47	3,7	
Итого за обед		650	10,64	18,6	71,9	657,4					
Полдник :	Молоко кипяченое	200	5.59	6.38	10.08	120.0	0,50	200,8	0,14	0,17	405
	Булочка «Домашняя»	70	3.93	7.31	37.05	229.7	0,00	8,39	0,34	0,52	429
Итого за полдник		270	9,52	13,69	47,13	349					
Ужин:	Пудинг из творога с рисом	200	21.14	5.01	40.96	293.22	0,29	104,2	0,30	0,93	200
	Чай с сахаром	200	0.12	0.00	15.44	62.24	0,02	1,89	24,00	0,72	381
	Фрукт	100	1.05	0.35	14.7	63.36	0,8	16,0	0,6	0,11	
Итого за ужин		500	22,31	12,36	71,1	418,7					
Итого за третий день			62.4	62.0	278.7	1925.3	16,8	1001	148,0	14,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы в мг.				№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe	
4 день	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,24	62,66	0,00	7,30	0,10	0,62	187
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	205	4.91	4.68	24.67	160.40	0,3	112,6	21,0	0,29	160
	Батон, масло сливочное	30/8	2.37	0.3	14.49	71,4	0,00	6,4	0,34	0,26	495
	Какао с молоком	200	2.61	0.45	25.95	118	0,65	117,3	0,425	0,5	387
Второй	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.6	56.00	2,0	7,0	0,30	0,20	408
Итого за завтрак		483	16,07	12,83	77,95	368,46					
Обед:	Салат витаминный	60	1,14	0,10	10,63	115,24	5,71	26,6	0,27	0,84	1
	Суп картофельный с клецками	200	2,21	6,18	11,28	109,52	2,9	11,9	44,00	0,72	69
	Жаркое по домашнему	200	21,07	18,33	16,85	316,64	1,96	20,44	0,27	2,38	247
	Компот из смеси с/фр	200	0.56	-	27.46	111.84	0,15	56,37	0,30	1,58	399
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.86	47.6	0,2	125,0	0,41	3,6	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	89.89	0,2	127,0	0,47	3,7	
Итого за обед		680	28,72	25,31	82,15	574,8					
Полдник:	Ряженка	200	5.6	4.38	8.18	94.52	1,4	240	0,47	0,2	406
	Зефир	50	1.9	5.04	20.6	131.1	0,45	136,0	0,51	0,5	
Итого за полдник		250	7,5	9,42	28,78	225,5					
Ужин:	Котлета рыбная	70	9.70	3.6	14.00	127.20	0,11	26,38	0,55	0,43	226
	Соус томатный с овощами	30	33,51	40,54	46,17	683,62	4,12	153,84	0,13	20,14	356
	Рис отварной	120	2,42	3,39	22,20	128,98	0,00	2,21	0,13	0,35	303
	Чай с сахаром	200	0.12	0.00	15.44	62.24	0,02	1,89	24,00	0,72	381
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.4	0,2	125,0	0,41	3,6	
		450									
Итого за ужин			3,11	12,2	71,3	598					
Итого за четвертый день			56,41	52,92	280,72	1826	17,2	1116,0	150,0	15,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы в мг.				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe		
5 день												
Завтрак:	Салат из соленых огурцов с луком	60	1.16	4.78	4.68	66.34	3,12	20,74	0,28	0,65	30	
	Омлет натуральный	150	5.82	8.30	1.2	102.8	0,16	36,13	1,0	0,78	188	
	Батон, масло сливочное	30/8	2.37	0.3	14.49	71.4	0,00	6,4	,34	0,26	495	
	Какао с молоком	200	2.61	0.45	25.95	118	0,65	117,4	0,425	0,54	387	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2,0	7,0	0,30	0,20	408	
Итого за завтрак		450	13,06	13,83	58,92	314						
Обед:	Салат из свеклы отварной	60	1,35	4,60	5,85	70,2	1,9	11,63	0,28	1,23	35	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	19,80	21,38	52,85	486,0	4,6	17,78	20,4	0,7	70	
	Птица отварная	60	16.34	14.22	0.94	197.16	0,8	20,2	18,00	1,3	287	
	Соус томатный с овощами	30	33,51	40,54	46,17	683,62	4,12	153,84	50,00	20,14	356	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	1.33	4.62	25.6	149.94	0,00	9,2	51,00	2,99	297	
	Компот из смеси с/фр	200	0.56	-	27.46	111.84	0,15	56,37	0,30	1,58	399	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.86	47.6	0,2	125,0	0,41	3,6		
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	86.89	0,2	127	0,47	3,6		
Итого за обед		650	29,8	26,6	95,43	882						
Полдник:	Молоко кипяченое	200	5.59	6.38	10.08	120.0	0,50	200,86	0,14	0,17	405	
	Вафли	50	1.85	14.3	32.1	161.0	0,45	999,0	71,0	0,5		
Итого за полдник		250	7,44	20,68	42,1	281						
Ужин:	Рагу из овощей	200	3.37	15.26	17.62	221.98	15,4	53,34	0,27	1,13	91	
	Чай с сахаром	200	0.12	0.00	15.44	62.24	0,02	1,89	0,1	0,72	381	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.4	0,2	125,0	0,41	3,6		
	Фрукт	100	1,05	0,35	14,7	63,36	0,8	16,0	0,6	0,11		
Итого за ужин		530	6,91	15,91	62,2	391		1012	69,0	15,1		
Итого за пятый			62.93	59.21	260.1	1866.6	18,0	1001,0	149,0	15,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы в мг.				№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe	
6 день											
Завтрак:	Каша молочная из «Геркулеса» жидкая	205	6.33	6.00	28.33	192.62	0,3	120,4	14,0	0,98	162
	Батон, масло сливочное, сыр	30/8/15	6.28	9.48	9.66	149.06	0,1	139,2	0,41	0,39	492
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	0.04	19.80	90.0	1,00	113,8	0,22	0,14	391
Второй	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	5.00	2,0	7,0	0,30	0,20	408
Итого за завтрак		458	16,5	15,62	70,39	436,66					
Обед:			1,14	9,10	10,63	115,24	5,71	26,6	0,27	0,84	1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,06	8,30	11,10	151,30	4,8	16,9	22,00	1,46	71
	Плов	150	14.92	12.50	21.36	257.54	1,5	11,0	13,0	2,13	286
	Компот из смеси с/фр	200	0.56	-	27.46	111.84	0,15	56,37	0,30	1,58	399
	Хлеб пшеничный	50	1.58	0.2	9.86	47.6	0,2	125,0	0,41	3,6	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	86.89	0,2	127,0	0,47	3,6	
Итого за обед		650	28,42	21,6	86,42	1050					
Полдник :	Снежок	200	5.60	4.38	8.18	94.52	1,40	240	0,14	0,2	406
	Печенье	50	1.9	5.04	20.6	131.1	0,45	136,0	0,51	0,5	
Итого за полдник			7,5	9,42	28,78	225,6					
Ужин:	Лапшевник с творогом и соусом	250	26,39	6,11	47,0	348,50	0,13	51,21	0,28	0,87	211
	Чай с сахаром	200	0.12	000	15.44	62.24	0,02	1,89	0,1	0,72	381
Итого за ужин		450	1,5	0,35	14,7	171					
Итого за шестой			60	59.4	275.1	1882.4	17,2	856,0	152,0	14,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы в мг.				№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe	
7 день											
Завтрак:	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,24	62,66	0,00	7,3	0,10	0,62	187
	Каша «Дружба»	205	6.2	4.08	31.64	191.70	0,28	108,8	46,0	0,71	155
	Батон, масло сливочное,	30/8	2.37	0.3	14.49	71.4	0,1	139,2	0,34	0,39	493
	Какао с молоком	200	2.61	0.45	25.95	118	0,65	117,3	0,425	0,51	387
Второй	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	5.00	2,0	7,0	0,30	0,20	408
Итого за завтрак		450	16,5	15,62	70,39	436,66					
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,79	3,95	7,76	73,8	6,2	36,9	28,0	0,65	80
	Шницель	60	13,59	40,54	5,45	191,36	0,10	22,53	0,24	1,13	255
	Соус томатный с овощами	30	33,5	40,54	46,17	683,62	4,12	153,84	0,27	20,14	356
	Картофельное пюре	100	13.6	3.34	13.98	91.42	3,5	22,8	20,0	0,66	317
	Компот из смеси с/фр	200	0.56	-	27.46	111.84	0,15	56,37	0,30	1,58	399
	Хлеб пшеничный	50	1.58	0.2	9.86	47.6	0,2	125,0	0,41	3,6	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	86.89	0,2	127,0	0,47	3,7	
Итого за обед		660	67,92	57,92	127,38	1286					
Полдник:	Ряженка	200	5.06	4.38	8.18	94.52	1,4	200	0,14	0,20	406
	Мармелад	50	0.1	-	40.7	154	0,45	136,0	0,51	0,5	
Итого за полдник			5,6	4,98	48,88	248					
Ужин:	Рыба тушеная в томате с овощами	70/30	11.44	8.03	5.40	139.66	2,88	36,14	0,30	0,63	224
	Пюре из гороха	120	10.92	8.00	25.40	152.48	0,00	369,3	42,0	3,5	179
	Чай с сахаром	200	0.12	000	15.44	62.24	0,02	1,89	0,1	0,72	381
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4	0,2	125,0	0,41	3,6	
Итого за ужин		450	24,98	25,9	75,43	488,96					
Итого за 7 день			58,66	60,55	287,4	1820,1	16,0	989,0	147,0	15,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы в мг.				№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe	
8 день											
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6.04	5.5	31.32	198.94	0,28	114,7	69,0	1,09	165
	Батон масло сливочное сыр	30/8/15	6.28	9.48	9.66	149.06	0,14	185,2	0,7	0,55	492
	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	0,04	19.80	90.0	1,00	113,8	0,22	0,14	391
Второй	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.00	2,0	7,0	0,30	0,20	408
Итого за завтрак		450	16,21	15,12	73,38	493,9					
Обед:	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	2.44	6.0	15.20	124.6	5,0	26,0	13,00	0,58	74
	Говядина тушеная с капустой	200	2.76	11.8	2.68	127.6	17,75	409,6	24,00	1,83	283
	Компот их смеси с/фр	200	0.56	-	27.40	111.84	0,15	56,37	0,30	1,58	399
	Хлеб пшеничный	50	1.58	0.2	9.86	47.6	0,2	125,0	0,41	3,6	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	86.89	0,2	127,0	0,47	2,7	
Итого за обед		650	10,64	18,6	71,84	501					
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6.38	10.08	120.0	0,50	200,86	0,14	0,17	405
	Выпечка «Крендель сахарный»	60	4,34	7,95	39.41	246,55	0,00	12,51	0,20	0,65	415
Итого за полдник		260	9,93	14,33	49,49	266,5					
Ужин:	Сырники из творога	200	19.17	7.13	51.84	348.26	0,61	120,54	0,30	0,74	202
	Соус молочный сладкий	20	2,47	3,34	14,78	99,02	0,21	57,88	0,13	0,16	338
	Чай с сахаром	200	0.12	0.00	15.44	62.24	0,02	1,89	0,1	0,72	381
	Фрукт	100	1.05	0.35	14.7	63.36	0,8	16,0	0,6	0,11	
Итого за ужин		500	22,81	10,82	19,82	572					
Итого за восьмой			60.31	64.04	287.81	1932	18,0	1000,0	153,0	15,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы в мг.				№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	Ca	Mg	Fe	
9 день	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,24	62,66	0,00	7,3	0,10	0,62	187
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	205	4.91	4.68	24.67	160.40	0,3	112,6	24,0	0,29	160
	Батон, масло сливочное	30/8	2.37	0.3	14.49	71.4	0,00	6,4	0,34	0,26	495
	Какао с молоком	200	2.61	0.45	25.95	118	0,65	117,4	0,425	0,51	387
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	1.05	0.35	14.7	63.36	2,0	7,0	0,30	0,20	408
Итого за завтрак		450	16,02	10,38	80,05	475,8					
Обед:	Свекольник	200	2,44	6,0	15,20	124,6	4,5	28,9	22,0	1,23	65
	Кнели из говядины под соусом	60/30	10.41	10.11	7.51	162.64	0,21	35,66	0,24	1,11	253
	Макаронные изделия отварные	100	3.66	3.53	20.85	125.28	0,6	13,4	45,00	0,7	184
	Компот из смеси с/фр	200	0.56		27.46	111.84	0,15	56,37	0,30	1,58	399
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.86	47.6	0,2	125,0	0,41	3,6	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	86.89	0,2	127,0	0,47	3,7	
	Итого за обед		660	21,95	20,44	97,59	658,85				
полдник	Снежок	200	5.60	4.38	8.18	94.52	1,4	240	0,47	0,2	406
	Печенье	50	1.9	5.04	20.6	131.1	0,45	136,0	0,51	0,5	
Итого за полдник		250	7,5	9,42	28,78	225,6					
Ужин	Биточки рыбные под соусом	70/30	9.70	3.60	14.00	127.20	0,11	26,38	0,55	0,43	226
	Рис отварной	120	1.90	3.20	16.4	102.00	0,00	2,21	0,13	0,35	303
	Чай с сахаром	200	0.12	0.00	15.44	62.24	0,02	1,89	0,1	0,72	381
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71.4	0,2	125,0	0,41	3,6	
Итого за ужин		450	11,72	7,1	45,84	363,14	16,0	1119,0	154,0	15,0	
Итого за девятый день			54,4	58,2	278,0	1868	16,5	850,0	264,0	12,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Витамины и микроэлементы в мг.			№ рецептуры
			Б	Ж	У			Ca	Mg	Fe	
10 день											
	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6.04	5.5	31.32	198.94	0.28	111,2	44,0	1,32	165
	Батон, масло сливочное	30/8	2.37	0.3	14.49	71.4	-	0,14	188,4	0,41	499
	Какао с молоком	200	2.61	0.45	25.95	118	0.65	117,3	0,425	0,51	387
Второй завтрак:	Сок фруктовый	100	1.10	0.10	12.60	56.06	2.00	7,0	0,30	0,20	408
Итого за завтрак		450	13,06	13,83	58,92	334					
Обед:	Салат из свеклы отварной	60	1.35	4.60	5.85	70.2	1.90	31,63	28,00	1,23	35
	Суп картофельный с бобовыми	200	2.99	3.38	7.44	72.16	3,13	12,26	28,00	0,67	67
	Рагу из птицы	175	13.16	11.59	15.03	217.02	6.35	22,8	18,00	2,21	290
	Компот из смеси	200	0.56	-	27.46	111.84	0.15	56,37	0,30	1,58	399
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.86	47.6	0,2-	125,0	0,41	3,6	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	86.89	0,2-	125,0	0,47	3,6	
Итого за обед		645	29,83	8,6	95,43	733,8					
Полдник:	Молоко кипяченое	200	5.59	6.38	10.08	120.0	0.5	200,86	0,14	0,17	405
	Вафли	50	1.85	14.3	32.1	161.0	0,45	136,0	0,51	0,5	
Итого за полдник		250	7,44	20,68,	42,1	281					
Ужин:	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.24	62.66	0,00	7,3	0,10	0,62	187
	фрукт	100	1,05	0,35	14,7	63,36	0,8	16,0	0,6	0,11	
	Капуста тушенная	200	2.62	3.23	7.03	167.67	17.7	42,77	0,20	0,94	311
	Чай с сахаром	200	0.12	0.00	15.44	62.24	0.02	1,89	0,1	0,72	381
Итого за ужин		540	6,91	5,91	62,2	493,2					
Итого за десятый день			2.37	0.3	14.49	71.4	15,9-	1102	69	14,0	
Среднее значение Содержание Б,Ж,У в %			53,9	57,0	270,52	1856,8	15,3	1249,0	125,0	14,4	
			2,91	3,02	14,57	1856,8					