

«Утверждаю»  
заведующий МБДОУ  
\_\_\_\_\_ Е.Л.Новикова  
приказ № \_\_\_\_ от 19.05.2017 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «КАТЮША»  
(ЛЕТНЕ– ОСЕННИЙ ПЕРИОД)**

---

## День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<b><u>Завтрак:</u></b>	Каша из овсяных хлопьев на сг. молоке с маслом	200	8,05	8,26	26,25	195,3	7,04	№ 1, стр.111
		180	7,25	7,43	23,63	175,77	6,33	
	Какао-напиток на сг. молоке	180	1,76	1,54	10,27	60,74	0,97	№ 2, стр. 122
		150	1,47	1,3	8,6	50,61	0,8	
	Печенье с маслом	35/10	2,71	13,03	17,22	230,75	-	№ 3
		35/10	2,71	13,03	17,22	230,75	-	
<b><u>Обед:</u></b>	Салат из овощей с растит. маслом	50	0,36	0,17	3,93	50,95	15,45	№ 45,12,17,75 стр.235, 221,219, 239
		40	0,29	0,14	3,14	40,77	12,36	
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250	19,23	14,02	25,07	250,64	10,23	
		200	15,39	11,21	20,05	200,51	8,18	
	Рыба тушеная с овощами, картоф. пюре	230	17,87	14,77	20,43	265,32	7,88	№ 5, стр. 21, № 50, с. 157
		200	15,54	12,84	17,77	230,71	6,85	
	Напиток (сок)	180	-	-	28,97	114,8	5	№ 42, стр. 127
		150	-	-	24,14	95,7	4,17	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
<b><u>Полдник:</u></b>	Булка	60	3,6	5,25	30,18	204	-	-
		50	3	4,38	25,15	170	-	
	Чай с сахаром	200	-	-	16,63	66,5	6	№ 8, стр. 136
		180	-	-	15	59,9	5,4	
<b><u>Ужин:</u></b>	Макаронны отварные с маслом, сахаром	200	8,09	5,67	43,82	250,65	2	№ 10, стр.52
		180	7,3	5,1	39,43	225,6	1,8	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, с. 136
		150	-	-	12,46	49,88	5	
<b><i>Итого за первый день:</i></b>	<b>3-7</b>		<b>64,29</b>	<b>63,55</b>	<b>240,4</b>	<b>1869,55</b>	<b>59,97</b>	
	<b>1-3</b>		<b>55,05</b>	<b>56,1</b>	<b>223,1</b>	<b>1626,2</b>	<b>50,89</b>	

## День 2

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<b><u>Завтрак:</u></b>	Каша пшённая на сг. молоке с маслом	200	8,2	7,39	31,2	207,2	0,9	№ 9, стр.113
		180	7,38	6,65	28,08	186,48	0,81	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, стр. 136
		150	-	-	12,48	49,88	5	
	Бутерброд с маслом	60/10	4,75	14,28	33,5	207,76	-	№ 11
		60/10	4,75	14,28	33,5	207,76	-	
<b><u>Обед:</u></b>	Суп с бобовыми с мясом	250	15,5	9,44	21,41	310,57	5,32	№ 13, стр. 178
		200	12,4	7,56	17,13	248,46	4,26	
	Пельмени с маслом	200	22,15	36,14	120,02	301,4	0,8	№ 41, стр. 29
		180	19,94	32,52	108,02	271,26	0,72	
	Компот из сухофруктов	180	0,24	-	19,65	130,72	0,72	№ 15, стр. 130
		150	0,2	-	16,36	108,94	0,6	
	Хлеб	50	2,62	0,84	22,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	18,1	96	-	
<b><u>Полдник:</u></b>	Вафли	35	1,12	0,98	23,39	119,74	-	№ 17
		35	1,12	0,98	23,39	119,74	-	
	Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	16,63	66,5	6	№ 26, стр. 135
		180	-	-	15	59,9	5,4	
<b><u>Ужин:</u></b>	Салат из св. овощей с раст. маслом	50	0,36	0,17	3,93	40,95	15,45	№ 45,12,17, 75 стр.235, 221,219, 239
		40	0,3	0,14	3,14	32,76	12,36	
	Картоф. пюре с маслом	200	3,2	6,84	26,72	124,94	28	
		180	2,88	6,16	24,05	112,45	25,2	
	Хлеб	50	2,62	0,84	22,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	18,1	96	-	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, стр. 136
		150	-	-	12,48	49,88	5	
<b><i>Итого за второй день:</i></b>	<b>3-7</b>		<b>60,76</b>	<b>76,92</b>	<b>371,84</b>	<b>1869,58</b>	<b>67,99</b>	
	<b>1-3</b>		<b>53,17</b>	<b>69,63</b>	<b>329,81</b>	<b>1639,51</b>	<b>59,35</b>	

### День 3

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<b><u>Завтрак:</u></b>	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким	200	27,5	6,09	27,51	344,25	0,67	№ 19, стр. 61 № 38, стр. 251
		180	24,75	5,48	24,76	309,83	0,6	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, стр. 136
		150	-	-	12,48	49,88	5	
	Бутерброд с маслом, сыром	60/10	3,88	10,3	24,7	207,76	-	№ 32, стр. 101
		60/10	3,88	10,3	24,7	207,76	-	
<b><u>Обед:</u></b>	Салат из овощей с растит. маслом	50	0,36	0,17	3,93	50,95	15,45	№ 45,12,17,75 стр.235, 221,219, 239
		40	0,29	0,14	3,14	40,77	12,36	
	Суп картофельный с мясом	250	12	12,79	29,6	210,02	0,58	№ 20, стр.189
		200	9,6	10,23	23,68	168,02	0,46	
	Котлета мясная с подливкой, рис	230	14,74	18,96	33,85	302,21	2,96	№ 5/5, стр.27 № 22, стр.247 № 23,с.121
		200	12,82	16,49	29,43	262,79	2,57	
	Напиток лимонный	180	0,3	0,03	15,97	71,18	17,60	№ 25, стр. 133
		150	0,2	0,02	13,31	59,31	14,67	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
<b><u>Полдник:</u></b>	Молоко	200	5,8	6,4	8	98	1,4	№ 67
		180	5,22	5,76	7,2	88,2	1,26	
	Булка	60	3,6	5,25	30,18	204	-	№ 90
		50	3	4,38	25,15	170	-	
<b><u>Ужин:</u></b>	Блинчики с маслом, сахаром	200	6,43	10,46	46,01	310,36	0,78	№ 18, стр. 90
		180	5,79	9,41	41,41	279,24	0,7	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, стр. 136
		150	-	-	12,46	49,88	5	
<b><i>Итого за третий день:</i></b>	<b>3-7</b>		<b>77,23</b>	<b>71,29</b>	<b>270,37</b>	<b>2038,53</b>	<b>50,24</b>	
	<b>1-3</b>		<b>67,65</b>	<b>67,65</b>	<b>234,22</b>	<b>1781,68</b>	<b>42,62</b>	

## День 4

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<b><u>Завтрак:</u></b>	Каша рисовая на сг. молоке с маслом	200	7,76	6,62	32,89	206,53	9,88	№ 30, стр. 115
		180	6,98	5,96	29,6	185,88	8,89	
	Кофейный напиток на сг. молоке	180	1,62	1,37	10,64	61,75	6,6	№ 31, стр.132
		150	1,35	1,14	8,72	51,46	5,5	
	Бутерброд с маслом	60/10	6,2	13,25	24,7	238,66	0,37	№ 11
		60/10	6,2	13,25	24,7	238,66	0,37	
<b><u>Обед:</u></b>	Салат из овощей с растит. маслом	50	0,36	0,17	3,93	50,95	15,45	№ 45,12,17,75 стр.235,221,219,239
		40	0,29	0,14	3,14	40,77	12,36	
	Рассольник с мясом, сметаной	250	12,23	14,11	20,8	304,49	9,12	
		200	9,78	11,29	16,64	243,53	7,3	
	Запеканка картоф. с мясом	200	12,96	7,16	54,61	310,83	2,28	№ 25, стр.101
		180	11,66	6,44	49,15	279,75	2,05	
	Напиток (сок)	180	-	-	28,97	114,85	5	№ 6, стр. 133
		150	-	-	24,14	95,7	4,17	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
<b><u>Полдник:</u></b>	Чай с сахаром	200	-	-	16,63	66,5	6	№ 8, стр.136
		180	-	-	15	59,9	5,4	
	Зефир	35	0,28	0,03	23,93	94,1	-	-
		35	0,28	0,03	23,93	94,1	-	
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	10	
		100	1,5	0,5	21	96	10	
<b><u>Ужин:</u></b>	Сырники со сметанным соусом сладким	200	17,98	8,12	20,14	225,66	0,49	№ 37, с.70 № 38, с. 251
		180	16,18	7,31	18,13	230,04	0,44	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, стр. 136
		150	-	-	12,46	49,88	5	
<b><i>Итого за четвертый день:</i></b>	<b>3-7</b>		<b>63,51</b>	<b>52,17</b>	<b>293,9</b>	<b>1950,22</b>	<b>70,59</b>	
	<b>1-3</b>		<b>56,32</b>	<b>46,73</b>	<b>263,1</b>	<b>1761,67</b>	<b>61,48</b>	

## День 5

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			б	ж	у				
<b><u>Завтрак:</u></b>	Каша манная на сг. молоке с маслом	200	7,72	6,34	24,81	168,23	6,34	№ 39, стр. 110	
		180	6,95	5,71	22,33	151,41	5,71		
	Какао-напиток на сг. молоке	180	1,76	1,54	10,27	60,74	0,97	№ 2, стр. 122	
		150	1,47	1,3	8,6	50,61	0,8		
	Бутерброд с маслом	35/10	2,71	13,03	17,22	230,75	-	№ 11, стр.101	
		35/10	2,71	13,03	17,22	230,75	-		
<b><u>Обед:</u></b>	Салат из овощей с растит. маслом	50	0,36	0,17	3,93	50,95	15,45	№ 45,12,17,75 стр.235, 221,219, 239	
		40	0,29	0,14	3,14	40,77	12,36		
	Щи из св. капусты с мясом и сметаной	250	15,74	14,04	20,96	270,24	24,68		№ 40, стр. 196
		200	12,38	11,23	16,77	216,19	19,74		
	Котлета рыбная с подливкой, макароны	230	15,71	10,26	39,96	410,74	0,56	№ 21, стр. 202 № 22 стр.157 № 10 стр.52	
		200	13,66	8,9	34,75	357,16	0,5		
	Напиток апельсиновый	180	0,27	0,06	12,41	95,67	2,08	№ 42, стр. 127	
		150	0,23	0,05	10,34	79,73	1,73		
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7	
		40	2,1	0,67	16,5	96	-		
<b><u>Полдник:</u></b>	Чай с сахаром	200	-	-	16,63	66,5	6	№ 8, стр. 136	
		180	-	-	15	59,9	5,4		
	Пирог с повидлом	60	6,82	11,06	83,82	310,11	1,8	№ 76, стр.88	
		50	6,14	9,95	75,44	279,1	1,62		
<b><u>Ужин:</u></b>	Омлет	200	9,21	10,8	7,19	130,67	0,36	№ 46, с.75 № 57, с. 79	
		180	8,29	9,72	6,47	117,6	0,27		
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-		№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-		
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, стр. 136	
		150	-	-	12,48	49,88	5		
<b><i>Итого за пятый день:</i></b>	<b>3-7</b>		<b>65,54</b>	<b>68,98</b>	<b>293,44</b>	<b>2094,5</b>	<b>63,64</b>		
	<b>1-3</b>		<b>56,32</b>	<b>61,37</b>	<b>255,54</b>	<b>1825,1</b>	<b>53,13</b>		

## День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<b><u>Завтрак:</u></b>	Вермишель молочная с маслом	200	2,96	7,23	24,09	170,63	0,9	№ 53, стр. 172
		180	2,66	6,5	21,68	153,57	0,8	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, с. 136
		150	-	-	12,48	49,88	5	
	Печенье с маслом	35/10	2,71	13,03	17,22	230,75	-	№ 3
		35/10	2,71	13,03	17,22	230,75	-	
<b><u>Обед:</u></b>	Салат из овощей с растит. маслом	50	0,36	0,17	3,93	50,95	15,45	№ 45,12,17,75 стр.235,221,219,239
		40	0,29	0,14	3,14	40,77	12,36	
	Суп рисовый с мясом	250	19,12	13,07	24,55	230,85	3,7	
		200	15,3	10,46	19,64	184,68	2,96	
	Картофель тушеный с мясом	200	12,87	14,77	20,43	265,32	7,88	№ 5, с. 21
		180	11,58	13,29	18,39	238,79	7,09	
	Компот из сухофруктов	180	0,24	-	19,65	130,72	0,72	№ 15, с. 130
		150	0,2	-	16,36	108,94	0,6	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
<b><u>Полдник:</u></b>	Чай с сахаром	200	-	-	16,63	66,5	6	№ 8, с. 136
		180	-	-	15	59,9	5,4	
	Рогалик	60	1,65	3,25	19,54	120,4	0,1	-
		50	1,65	3,25	19,54	120,4	0,1	
<b><u>Ужин:</u></b>	Оладьи с джемом	200	6,82	11,06	83,82	310,11	1,8	№ 52, с. 93
		180	6,14	9,95	75,44	279,1	1,62	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, с. 136
		150	-	-	12,46	49,88	5	
<b><u>Итого за шестой день:</u></b>	<b>3-7</b>		<b>49,35</b>	<b>63,42</b>	<b>280,48</b>	<b>1816,03</b>	<b>47,35</b>	
	<b>1-3</b>		<b>42,63</b>	<b>57,29</b>	<b>247,85</b>	<b>1612,66</b>	<b>40,93</b>	

## День 7

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<u>Завтрак:</u>	Каша перловая на сг. молоке с маслом	200	7,54	6,73	30,32	180,38	1,42	№ 47, стр.115
		180	6,79	6,06	27,29	162,34	1,28	
	Кофейный напиток на сг. молоке	180	1,62	1,37	10,64	61,75	6,6	№ 31, с. 132
		150	1,35	1,14	8,72	51,46	5,5	
	Бутерброд с маслом	35/10	2,71	13,03	17,22	230,75	-	№ 11, стр. 101
		35/10	2,71	13,03	17,22	230,75	-	
<u>Обед:</u>	Салат из овощей с растит. маслом	50	0,36	0,17	3,93	50,95	15,45	№ 45,12,17, 75 стр.235, 221,219, 239
		40	0,29	0,14	3,14	40,77	12,36	
	Суп с макаронными изделиями с фрикадельками	250	15,1	12,76	23,39	247,17	12	№ 20, стр.181
		200	12,08	10,21	18,71	197,74	9,6	
	Котлета печеночная с подливкой, гречка	230	19,29	12,2	19,2	246,89	4,52	№ 34, с. 56, № 22, с.247, № 24, с.121
		200	16,77	10,61	16,7	214,69	3,93	
	Напиток лимонный	180	0,3	0,03	15,97	71,18	17,60	№ 25, стр.133
		150	0,2	0,02	13,31	59,31	14,67	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
<u>Полдник:</u>	Чай с сахаром	200	-	-	16,63	66,5	6	№ 8, с. 136
		180	-	-	15	59,9	5,4	
	Бутерброд с джемом	60	5,6	5,25	46,18	228	0,52	№ 55, с.101
		50	4,7	4,37	38,48	190	0,4	
<u>Ужин:</u>	Винегрет с яйцом	230	9,51	11,21	21,49	194,7	22	№ 56, с.217 № 57, с. 79
		200	8,27	9,75	18,69	169,30	19,13	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, с. 136
		150	-	-	12,48	49,88	5	
<b>Итого за седьмой день:</b>	<b>3-7</b>		<b>67,27</b>	<b>64,43</b>	<b>261,21</b>	<b>1878,17</b>	<b>91,51</b>	
	<b>1-3</b>		<b>57,36</b>	<b>56,67</b>	<b>222,74</b>	<b>1618,14</b>	<b>77,27</b>	



## День 8

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<b><u>Завтрак:</u></b>	Макаронны с сыром, маслом	200	15,41	8,62	38,83	267,1	-	№ 51, мтр.53
		180	13,87	7,76	34,95	240,4	-	
	Какао-напиток на сг. молоке	180	1,76	1,54	10,27	60,74	0,97	№ 2, стр.122
		150	1,47	1,3	8,6	50,61	0,8	
	Бутерброд с маслом	35/10	2,71	13,03	17,22	230,75	-	№ 11, с.101
		35/10	2,71	13,03	17,22	230,75	-	
<b><u>Обед:</u></b>	Салат из овощей с растит. маслом	50	0,36	0,17	3,93	50,95	15,45	№ 45,12,17, 75 стр.235, 221,219, 239
		40	0,29	0,14	3,14	40,77	12,36	
	Свекольник с мясом и сметаной	250	15,44	11,34	25,06	285,24	12,35	
		200	12,35	9,07	20,05	228,19	9,88	
	Вареники ленивые со сметан. соусом	230	19,29	12,2	19,2	246,89	4,52	с. 60, № 60 № 38, с.251
		200	16,77	10,61	16,7	214,69	3,93	
	Напиток (сок)	180	-	-	28,97	114,85	5	№ 6, стр. 133
		150	-	-	24,14	95,7	4,17	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
<b><u>Полдник:</u></b>	Молоко	200	5,8	6,4	8	98	1,4	№ 67
		180	5,22	5,76	7,2	88,2	1,26	
	Баранка	35	2,6	0,15	10,5	117,6	-	№ 61
		35	2,6	0,15	10,5	117,6	-	
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	10	№ 44,16,62
		100	1,5	0,5	21	96	10	
<b><u>Ужин:</u></b>	Каша гречневая на сг. молоке с маслом	200	2,96	6,68	21,24	180,25	0,38	№ 63, стр.114
		180	2,66	6,01	19,12	162,22	0,34	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, с. 136
		150	-	-	12,46	49,88	5	
<b><u>Итого за восьмой день:</u></b>	<b>3-7</b>		<b>70,45</b>	<b>61,47</b>	<b>239,84</b>	<b>1928,27</b>	<b>55,47</b>	
	<b>1-3</b>		<b>61,54</b>	<b>55</b>	<b>211,58</b>	<b>1711,01</b>	<b>47,74</b>	

## День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<b><u>Завтрак:</u></b>	Каша кукурузная на сг. молоке с маслом	200	8,15	4,68	31,99	134,95	0,9	№ 64, стр.113
		180	7,33	4,21	28,79	121,45	0,8	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, стр.136
		150	-	-	12,48	49,88	5	
	Бутерброд с маслом	50/10	3,88	10,3	24,7	207,76	-	№ 11,
		50/10	3,88	10,3	24,7	207,76	-	
<b><u>Обед:</u></b>	Салат из овощей с растит. маслом	50	0,36	0,17	3,93	50,95	15,45	№ 45,12,17, 75 стр.235, 221,219, 239
		40	0,29	0,14	3,14	40,77	12,36	
	Суп крестьянский с мясом	250	12,24	10,63	27,23	270,24	3,02	с. 176, № 65
		200	9,79	8,5	21,78	216,19	2,42	
	Колбаса отварная с овощным рагу	230	10,98	9,79	19,76	237,01	2	№ 77, с.39 № 78, с.162,
		200	9,89	8,81	17,78	213,31	1,8	
	Компот из сухофруктов	180	0,24	-	19,65	130,72	0,72	№ 55, с. 130
		150	0,2	-	16,36	108,94	0,6	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
<b><u>Полдник:</u></b>	Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	16,63	66,5	6	№ 26, с 135
		180	-	-	15	59,9	5,4	
	Булка	60	3,6	5,25	30,18	204	-	№ 90
		50	3	4,38	25,15	170	-	
<b><u>Ужин:</u></b>	Картофельное пюре, сельдь	230	13,5	5,54	20,66	102,62	22,6	№ 46, с.75 № 57, с. 79
		200	12,15	4,99	18,6	92,36	20,34	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, стр. 136
		150	-	-	12,46	49,88	5	
<b>Итого за девятый день:</b>	<b>3-7</b>		<b>58,19</b>	<b>48,04</b>	<b>265,97</b>	<b>1764,55</b>	<b>61,49</b>	
	<b>1-3</b>		<b>50,73</b>	<b>42,67</b>	<b>229,24</b>	<b>1522,44</b>	<b>53,72</b>	

## День 10

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
<b><u>Завтрак:</u></b>	Каша ячневая на сг. молоке с маслом	200	7,64	6,71	30,31	190,45	1,42	№ 69, стр.114
		180	6,88	6,04	27,28	171,4	1,28	
	Кофейный напиток на сг. молоке	180	1,62	1,37	10,64	61,75	6,6	№ 31, стр. 132
		150	1,35	1,14	8,72	51,46	5,5	
	Бутерброд с маслом	60/10	4,75	14,28	33,5	207,76	-	№ 11, стр. 101
		60/10	4,75	14,28	33,5	207,76	-	
<b><u>Обед:</u></b>	Салат из овощей с растит. маслом	50	0,36	0,17	3,93	50,95	15,45	№ 45,12,17, 75 стр.235, 221,219, 239
		40	0,29	0,14	3,14	40,77	12,36	
	Суп рыбный из консервов со сметаной	250	10,79	10,75	15,54	285,87	8,02	
		200	8,63	8,6	12,43	228,7	6,42	
	Печень по-строгановски, рис	230	21,19	7,04	42,4	332,52	2,61	№ 71, стр.56, № 23, с.121
		200	18,43	6,12	36,87	289,15	2,27	
	Напиток апельсиновый	180	0,27	0,06	12,41	95,67	2,08	№ 42, с. 127
		150	0,23	0,05	10,34	79,73	1,73	
	Хлеб	50	2,62	0,84	20,62	120	-	№ 7
		40	2,1	0,67	16,5	96	-	
<b><u>Полдник:</u></b>	Кисель	200	-	-	25,45	101,85	10	№ 71/1
		180	-	-	22,91	91,67	9	
	Рогалик	60	1,65	3,25	19,54	120,4	0,1	-
		50	1,65	3,25	19,54	120,4	0,1	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	94,1	10	№ 44,16,62
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
<b><u>Ужин:</u></b>	Капуста тушеная с мясом	200	2,96	6,68	21,24	180,25	0,38	№ 72, стр. 141
		180	2,66	6,01	19,12	162,22	0,34	
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, с. 136
		150	-	-	12,46	49,88	5	
<b><u>Итого за десятый день:</u></b>	<b>3-7</b>		<b>54,25</b>	<b>51,55</b>	<b>260,38</b>	<b>1901,47</b>	<b>62,06</b>	
	<b>1-3</b>		<b>47,37</b>	<b>46,7</b>	<b>232,61</b>	<b>1633,14</b>	<b>54</b>	

<b><i>Итого за весь период:</i></b>	<b>3-7</b>		<b>630,84</b>	<b>621,82</b>	<b>2785,93</b>	<b>19110,87</b>	<b>630,31</b>	
	<b>1-3</b>		<b>548,14</b>	<b>559,81</b>	<b>2449,79</b>	<b>16731,55</b>	<b>541,13</b>	
<b><i>Среднее значение за период:</i></b>	<b>3-7</b>		<b>73,08</b>	<b>67,19</b>	<b>278,6</b>	<b>1961,09</b>	<b>63,03</b>	
	<b>1-3</b>		<b>59,81</b>	<b>56</b>	<b>225</b>	<b>1573,16</b>	<b>54,11</b>	