



заведующий МБДОУ д/с № 1 г. Спасска  
Подпись: *Томаш*  
С. В. Потапова

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

**Осенний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>1-й завтрак:</b>	<i>Каша рисовая молочная с сахаром</i>	<b>150</b>	7.506	7.722	32.868	231.102	8.892	№ 415
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<b>150</b>	3.289	2.707	14.245	95.22	3.34	№ 391
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<b>20/5</b>	1.822	7.7472	0.396	116.19	0	№ 153
	<b>Итого за 1-й завтрак</b>	<b>325</b>	<b>12,6</b>	<b>18,1</b>	<b>47,5</b>	<b>442,512</b>	<b>12,232</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	<i>Фрукт</i>	<b>100</b>	0,48	0,48	11,76	44,4	15,6	-
<b>Обед:</b>	<i>Суп с фрикадельками</i>	<b>180</b>	6,64	5,18	15,44	139	11,2	№83
	<i>Запеканка пшённая</i>	<b>80</b>	2,772	5,28	4,992	152,352	0,0432	№378
	<i>Кисель</i>	<b>150</b>	1,02	0	21,76	87,14	0,3	№384
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	2.28	0.24	14.76	70.5	0	-
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>25</b>	2.4	0.4	17.732	75.6	0	№ 148
	<b>Итого за обед</b>	<b>465</b>	<b>18.676</b>	<b>13.636</b>	<b>85.7395</b>	<b>545.12</b>	<b>19</b>	
<b>Полдник</b>	<i>Ракушка (выпечка)</i>	<b>40</b>	2.7.12	5.584	20.856	144.8	0	№ 470
	<i>Сок</i>	<b>100</b>	0.0	0.01	6.9	28	02	№ 392
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>140</b>	<b>7.7</b>	<b>8.68</b>	<b>95.22</b>	<b>481.405</b>	<b>18.61</b>	
	<b>Итого за первый день:</b>	<b>1030</b>	<b>38,976</b>	<b>41</b>	<b>228,459</b>	<b>1469,037</b>	<b>49,842</b>	

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
<b>1-й Завтрак:</b>	<i>Рожки отварные с сыром</i>	<b>130</b>	6,19	6,67	15,14	145,33	0,09	№206
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<b>20/5</b>	3,06	9,44	18,275	170	0	№1
	<i>Какао с молоком</i>	<b>150</b>	2.46	2.715	5.025	55.83	0.342	№241
	<b>Итого за 1-й завтрак</b>	<b>305</b>	<b>10,472</b>	<b>17,132</b>	<b>20,561</b>	<b>317,35</b>	<b>0,432</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	<i>Ряженка</i>	<b>150</b>	2,9	2,5	4,2	50,67	0.3	№ 401в
<b>Обед:</b>	<i>Салат свекольный</i>	<b>40</b>	0,564	2,032	3,46	34,36	13,98	№20
	<i>Суп с рыбой</i>	<b>180</b>	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	№41
	<i>Пюре картофельное</i>	<b>100</b>	<b>2.448</b>	3.84	16.356	109.8	14.532	№ 321
	<i>Котлета рыбная</i>	<b>45</b>	13.864	6.44	3.256	126.664	0.664	№268
	<i>Компот из смеси 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>570</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>80</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>230</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>1255</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 блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>1-й завтрак:</b>	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	<b>150</b>	6.282	9.378	22.5	200.142	081	№66
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<b>20/5</b>	3,06	9,44	18,275	170	0	№1
	<i>Чай с молоком</i>	<b>150</b>	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
	<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>Сок</i>	<b>100</b>	0.9	0	18.18	76.806	3.6	№399г
	<i>Суп с рисом на м/б (говядина)</i>	<b>180</b>	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	№41
	<i>Капуста тушеная с мясом(говядина)</i>	<b>120</b>	8,69	9,43	7,49	149,71	4,87	№89
	<i>Компот из смеси 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>505</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>Ватрушка с творогом</i>	<b>60</b>	6.288	6.54	19.866	172.38	0.03	№ 140
	<i>Чай с сахаром</i>	<b>150</b>	4.575	4.08	7.575	85.005	2.055	№ 400
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</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>1140</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 блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
<b>1-й завтрак:</b>	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	<b>150</b>	8,24	8,83	38,15	324,43	2	№5
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<b>20/5</b>	6,8315	9,9385	21,034	200,7785	0,104	№3
	<i>Кофейный напиток 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>325</b>	<b>18,3605</b>	<b>21,4755</b>	<b>73,429</b>	<b>620,4285</b>	<b>5,444</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	<i>Ряженка</i>	<b>150</b>	3.48	3	5.04	60.804	0.36	№ 401в
<b>Обед:</b>	<i>Суп гороховый на м/б</i>	<b>180</b>	2.35	2.825	16.625	101.25	12	№ 77
	<i>Ленивые голубцы</i>	<b>130</b>	14.144	9.088	20.048	218.672	20.032	№ 298
	<i>Компот из смеси 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>515</b>	<b>22,115</b>	<b>17,9985</b>	<b>87,699</b>	<b>558,9675</b>	<b>26,3049</b>	
<b>Полдник</b>	<i>печенье</i>	<b>15</b>	6.47	8.2	68.31	373	0.01	№ 493
	<i>Конфета</i>	<b>15</b>	0,702	2,628	12,6	73,71	0	-
	<i>Чай с сахаром</i>	<b>150</b>	0.0	0.01	6.9	28	02	№ 392
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>180</b>	<b>4,9</b>	<b>5,584</b>	<b>33,78</b>	<b>202,1</b>	<b>1,19</b>	
	<b>Итого за четвертый день:</b>	<b>1170</b>	<b>45,3755</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)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>1-й завтрак:</b>	<i>Вермишель молочная</i>	<b>150</b>	7,428	8,004	18,168	174,396	0,108	№415
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	<b>20/5/9</b>	6,8315	9,9385	21,034	200,7785	0,104	№3
	<i>Какао</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>18.4215</b>	<b>23.0035</b>	<b>71.984</b>	<b>569.6385</b>	<b>1,495</b>	
<b>2-й завтрак:</b>	<i>Фрукт</i>	<b>100</b>	0,48	0,48	11,76	44,4	15,6	-
<b>Обед:</b>	<i>Суп рыбный</i>	<b>180</b>	6,64	5,18	15,44	139	11,2	№83
	<i>Суфле рыбное</i>	<b>45</b>	2,772	5,28	4,992	152,352	0,0432	№378
	<i>Гороховое пюре</i>	<b>110</b>	1,02	0	21,76	87,14	0,3	№384
	<i>Салат свекольный</i>	<b>40</b>						
	<i>Компот из сухофруктов</i>	<b>150</b>						
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	3	0.5	22.165	94.5	0	№148
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>25</b>	2,8	0,856	1674	85,772		7
<b>Итого за обед</b>	<b>580</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 отварное</i>	<b>50</b>	17,54	12,05	17,15	247	0,24	№237
	<i>Чай с сахаром</i>	<b>150</b>	0.0	0.01	6.9	28	02	№ 392
	<i>Булочка</i>	<b>10</b>						
	<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 шестой день:</b>	<b>1224</b>	<b>48.33</b>	<b>54.5395</b>	<b>174.615</b>	<b>1473.2725</b>	<b>28.8964</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>1-й завтрак:</b>	<i>Каша рисовая</i>	<b>150</b>	17,54	12,05	17,15	247	0,24	<i>№237</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<b>20/5</b>	3,06	9,44	18,275	170	0	<i>№1</i>
	<i>Кофейный напиток</i>	<b>150</b>	2.46	2.715	5.025	55.83	0.342	<i>№241</i>
	<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>Ряженка</i>	<b>150</b>	3.48	3	5.04	60.804	0.36	<i>№ 401в</i>
<b>Обед:</b>	<i>Щи на к/б</i>	<b>180</b>	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	<i>№41</i>
	<i>Котлета</i>	<b>50</b>	3.98	4.88	0.68	87	0.75	<i>324</i>
	<i>Перловка отварная</i>	<b>110</b>	<b>2.448</b>	3.84	16.356	109.8	14.532	<i>№ 321</i>
	<i>Салат свекольный</i>	<b>40</b>						
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<b>150</b>	0,418	0,019	19,194	80	0,38	<i>№399</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	3	0.5	22.165	94.5	0	<i>№148</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>25</b>	2.456	0.856	16.744	85.772	0	<i>№147</i>
	<b>Итого за обед</b>	<b>585</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>Вафли</i>	<b>33</b>	12.7	11.5	0.7	157.5	0	<i>№ 213</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<b>150</b>	2,65	2,33	11,31	77	1,19	<i>№394</i>
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>183</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>1243</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 блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5</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>Какао с молоком</i>	<b>150</b>	<i>2,96</i>	<i>2,445</i>	<i>12,344</i>	<i>84,1</i>	<i>1,13</i>	<i>№387</i>
	<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>Фрукт</i>	<b>100</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>Борщ на м/б</i>	<b>180</b>	<i>3,68</i>	<i>7,07</i>	<i>8,58</i>	<i>118</i>	<i>19,41</i>	<i>№82</i>
	<i>Суфле из филе курицы</i>	<b>60</b>	<i>2,772</i>	<i>5,28</i>	<i>4,992</i>	<i>152,352</i>	<i>0,0432</i>	<i>№112</i>
	<i>Перловка отварная</i>	<b>110</b>	<i>3,05</i>	<i>3,34</i>	<i>13,68</i>	<i>97</i>	<i>0</i>	<i>№204</i>
	<i>Компот из смеси 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>555</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>Сок</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>
	<i>Пирожок с повидлом</i>	<b>60</b>	<i>0,73</i>	<i>0,8325</i>	<i>19,375</i>	<i>88,5425</i>	<i>0</i>	<i>№142</i>
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>1.472</b>	<b>3.4705</b>	<b>38.965</b>	<b>190.2525</b>	<b>0.02</b>	
	<b>Итого за пятый день:</b>	<b>1190</b>	<b>34.561</b>	<b>55.023</b>	<b>192.1625</b>	<b>1246.21</b>	<b>22.715</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>1-й Завтрак:</b>	<i>Каша пшеничная молочная</i>	<b>80</b>	5.688	9.162	23.706	200.844	0.81	<i>№68</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<b>20/5</b>	3,06	9,44	18,275	170	0	<i>№1</i>
	<i>Какао молочный</i>	<b>150</b>	2,65	2,33	11,31	77	1,19	<i>№394</i>
	<b>Итого за 1-й завтрак</b>	<b>325</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>Сок</i>	<b>100</b>	0.9	0	18.18	76.806	3.6	<i>№399с</i>
<b>Обед:</b>	<i>Суп с вермишелью</i>	<b>180</b>	2,7	2,828	17,15	104,75	8,25	<i>№82</i>
	<i>Овощное рагу с мясом</i>	<b>120</b>	8,69	9,43	7,49	149,71	4,87	<i>№89</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	3	0.5	22.165	94.5	0	<i>№148</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>25</b>	2.456	0.856	16.744	85.772	0	<i>№147</i>
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<b>150</b>	0,418	0,019	19,194	80	0,38	<i>№399</i>
	<b>Итого за обед</b>	<b>505</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>Блины</i>	<b>70</b>	7,47	14,27	32,8	290,67	0,37	<i>№164</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<b>150</b>	0,04	0,01	6,99	28	0,02	<i>№392</i>
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>220</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>1150</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 блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
<b>1-й Завтрак:</b>	<i>Каша гречневая</i>	<b>150</b>	2,772	5,28	4,992	152,352	0,0432	<i>№378</i>
	<i>Бутерброд с маслом</i>	<b>20/5</b>	3,06	9,44	18,275	170	0	<i>№1</i>
	<i>Какао с молоком</i>	<b>150</b>	3,289	2,707	14,245	95,22	3,34	<i>№391</i>
	<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>Ряженка</i>	<b>150</b>	2,9	2,5	4,2	50,67	0.3	<i>№ 401в</i>
<b>Обед:</b>	<i>Салат из свежей капусты</i>	<b>40</b>	0,392	2,46	1,492	29,68	7,472	<i>№33</i>
	<i>Свекольник</i>	<b>180</b>	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	<i>№41</i>
	<i>Вермишель отварная</i>	<b>110</b>	14.144	9.088	20.048	218.672	20.032	<i>№ 161</i>
	<i>Суфле куриное</i>	<b>60</b>	2,772	5,28	4,992	152,352	0,0432	<i>№161</i>
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<b>150</b>	0,418	0,019	19,194	80	0,38	<i>№399</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<b>30</b>	3	0.5	22.165	94.5	0	<i>№148</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>25</b>	1,842	0,642	12,558	64,329	0	<i>№147</i>
	<b>Итого за обед</b>	<b>595</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>Ватрушка с творогом</i>	<b>60</b>	2.7.12	5.584	20.856	144.8	0	<i>№ 140</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<b>150</b>	0,04	0,01	6,99	28	0,02	<i>№392</i>
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>7.977</b>	<b>9.36</b>	<b>9.033</b>	<b>215.061</b>	<b>2.055</b>	
	<b>Итого за девятый день:</b>	<b>1280</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)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
<b>1-й Завтрак:</b>	<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>Каша геркулесовая молочная жидкая</i>	<b>150</b>	6.282	9.378	22.5	200.142	081	№66
	<i>Кофе молочный</i>	<b>150</b>	2,96	2,445	12,344	84,1	1,13	№387
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>334</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>Фрукт</i>	<b>100</b>	0,48	0,48	11,76	44,4	15,6	-
<b>Обед:</b>	<i>Суп рыбный</i>	<b>180</b>	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№56
	<i>Салат из сельди</i>	<b>35</b>	2,772	5,28	4,992	152,352	0,0432	№161
	<i>Картофельное пюре</i>	<b>100</b>	<b>2.448</b>	3.84	16.356	109.8	14.532	№ 321
	<i>Компот из смеси 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>24.077</b>	<b>18.588</b>	<b>86.609</b>	<b>599.647</b>	<b>20.273</b>	
<b>Полдник</b>	<i>Ватрушка с повидлом</i>	<b>60</b>	6.288	6.54	19.866	172.38	0.03	№ 140
	<i>Чай</i>	<b>150</b>	0.9	0	18.18	76.806	3.6	№399z
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>9.95</b>	<b>11.2</b>	<b>73.35</b>	<b>433.804</b>	<b>0.37</b>	
	<b>Итого за десятый день:</b>	<b>1164</b>	<b>44,04</b>	<b>53.512</b>	<b>234.597</b>	<b>1625.3295</b>	<b>23,097</b>	