

10 – дневное меню Осенне-Зимнее МБДОУ ДС № 6

При разработке и составлении меню руководствовались литературой и нормативными документами:

1. Г. И. Беленкова, Т. А. Павлова «Организация рационального питания детей в ДООУ» 2008г.
2. «Организация питания в ДООУ» (Методический сборник по дошкольному образованию) ДОН Краснодарского края 2005г.
3. «Организация питания» разработано отделом детского питания ГУНИРАМН. Москва 2003г.
4. Правила и нормы Сан ПИН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020г. №32
5. «Азбука питания» Старогородская.
6. «Примерное десятидневное меню» Н.Н. Прогулова
7. Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 6
8. Программный центр Помощь образованию «Детский сад питания» Сборник рецептов блюд для питания в ДООУ под редакцией М.П. Мотильного, В.А. Тутельяна.

Утверждено:
Заведующий МБДОУ ДС № 6
Н.А. Якубовская
Приказ № 63-ОД от 26.08.2024г.



Десятидневное Осенне-Зимнее
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

День: первый
Неделя: первая
Сезон: Осенне-Зимнее
Возрастная категория: сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		до 3 лет	с 3 лет	Б,г		Ж,г		У,г						
День 1		ясли	Сад	ясли	сад	Ясли	сад	ясли	Сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша Шарлотка	180	200	7,43	8,25	7,76	8,62	7,42	8,24	124,65	138,5	5,85	6,5	38
	Чай с молоком	150	180	4,44	4,4	4,8	4,8	23	23	110	110	0,09	0,09	41
	Хлеб пшеничный	25	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	64
	Масло сливочное	4	5	3,8	4,15	0,05	0,07	0,05	0,07	37,4	38,5	-	-	612
2-ой завтрак	Свежие фрукты	100	110	0,2	0,26	0,0	0,0	6,0	6,37	20	24,7	9,3	10,4	62
Обед	Огурец соевый	20	40	1,68	3,3	0	0	0,36	0,72	9,6	19,2	3,4	6,8	67
	Борщ со сметаной	150	200	2,3	3	3,5	4,6	12,5	16,6	89,6	119,5	1,75	2,7	12
	Печень по строгановски	60	80	6,83	12,3	12,3	17,7	6,93	8,46	9165,8	182,7	0,006	0,009	210
	Макаронные изделия отварные	120	150	4,5	6,51	0,3	0,41	19	21,16	106	136,5	0,03	0,04	21
	Компот из сухофруктов	150	180	0,15	0,17	-	-	18,76	21,1	73,16	82,3	10,9	12,3	46
	Хлеб пшеничный	20	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	64
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,8	2,25	0,375	0,48	12,84	16,68	46,2	70,88	-	-	65
Полдник	Кондитерские изделия(Печенье)	10	30	2,0	3,9	2,0	4,05	16,3	38,3	99	107	-	-	63
	Кисломог.напиток	160	180	4,78	5,38	4,12	4,64	6,6	7,42	87,34	98,26	0,56	0,63	47
Итого за первый день		1189	1452	83	62,58	51,505	73,31	364,88	416,07	10213	1408,39	44,426	63,049	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

День: второй
Неделя: первая
Сезон: Осенне-Зимнее
Возрастная категория: сад

Приём пищи	Наименование Блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Рецептуры
		до 3 лет	с 3 лет	Б,г		Ж,г		У,г						
День 2		ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Ясли	сад	ясли	Сад	Ясли
Завтрак	Макаронные изделия с сыром	100	120	3,5	4,2	0,31	0,37	18	21,6	90	108	0,03	0,04	2\36
	Какао с молоком	150	180	3,5	3,7	3	3,4	11,56	25	80	153	0,8	0,9	4\2
	Хлеб пшеничный	25	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Масло сливочное	4	5	3,8	4,15	0,05	0,07	0,05	0,07	37,4	38,5	-	-	6\12
2-й завтрак	Свежие фрукты	100	110	0,2	0,26	0,0	0,0	6,0	6,37	20	24,7	9,3	10,4	6\2
Обед	Капуста квашеная	40	60	0,36	0,54	2,71	4,06	1,79	2,68	23,47	35,2	10,73	16,1	5\1
	Суп картофельный с грибами	150	200	0,75	1,85	5,3	6,19	11,6	12,34	110	112	-	-	1\23
	Картофельное пюре	120	150	4,2	4,5	5,6	6,1	26,8	29	171,1	186	1,9	2,3	2\2
	Суфле из мяса курицы	60	80	8,1	10,29	10	16	1,8	3,24	125	198,1	0,09	0,17	2\38
	Напиток фруктовый	160	180	-	-	-	-	24,89	28	71	80	0,78	0,88	4\4
	Хлеб пшеничный	20	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Хлеб ржаной	30	37.5	1,8	2,25	0,375	0,48	12,84	16,68	46,2	70,88	-	-	6\5
Полдник	Булочка	60	70	0,06	0,07	0,009	0,01	-	-	0,03	0,04	-	-	5\4
	Кисломол.напиток	160	180	4,78	5,38	4,12	4,64	6,6	7,42	87,34	98,26	0,56	0,63	4\7
Итого за второй день		1269	1502,5	38,17	47,54	28,284	38,86	163,11	203,59	1056,24	1351,98	70,55	101,14	

День: третья
Неделя: первая
Сезон: Осенне-Зимнее
Возрастная категория: сад

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

Приём пищи	Наименование Блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Репептуры
		до 3 лет	с 3 лет	Б,г	Ж,г	У,г		ясли	сад	ясли	сад			
День 3		ясли	Сад	ясли	сад	ясли	Сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	
Завтрак	Творожный пудинг	120	150	14,38	16,3	16,94	19,2	7,15	8,1	277,94	315	0,46	0,52	5\1
	Соус молочный	40	50	2,3	3,2	2,3	3,2	1,8	2,2	15	20	0,12	0,22	6\11
	Чай сахаром	150	180	9	12	2,3	3,1	11,9	13,4	50,3	56,85	0,8	0,9	4\3
	Хлеб пшеничный	25	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Масло сливочное	4	5	3,8	4,15	0,05	0,07	0,05	0,07	37,4	38,5	-	-	6\12
2-ой завтрак	Свежие фрукты	100	110	0,2	0,26	0,0	0,0	6,0	6,37	20	24,7	9,3	10,4	6\2
Обед	Соленый помидор	20	40	1,68	3,3			0,36	0,72	9,6	19,2	3,4	6,8	6\7
	Суп гороховый	150	200	7,0	8,2	2,0	3,5	28,2	29,7	170	186			1\16
	Сосиска отварная	40	60	4,8	7,2	9,3	14,0	0,37	0,56	36,67	55	-	-	2\27
	Капуста тушеная	120	150	9,03	13,76	9,6	15,6	7,83	9,8	154,2	234,7	0,009	0,01	2\9
	Компот из сухофруктов	150	180	0,15	0,17	-	-	18,76	21,1	73,16	82,3	10,9	12,3	4\6
	Хлеб пшеничный	20	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,8	2,25	0,375	0,48	12,84	16,68	46,2	70,88	-	-	6\5
Полдник	Пряник	30	40	2,0	3,9	2,0	4,05	16,3	38,3	99	107	-	-	6\3
	Кисломол.напиток	160	180	4,78	5,38	4,12	4,64	6,6	7,42	87,34	98,26	0,56	0,63	4\7
Итого за третий день		1419	1500,5	57,22	70,17	49,53	62,29	162,74	181,83	1228,71		52,32	76,19	

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: Осенне-Зимнее
Возрастная категория: сад

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Рецептуры
		до 3 лет	с 3 лет	Б,г		Ж,г		У,г		ккал	кДж	мг	ед.г	
День 4		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	
Завтрак	Каша молочная манная	180	200	4,4	4,89	6,15	6,83	25,47	28,3	173,61	192,9	7,2	8	32
	Чай	150	180	9	12	2,3	3,1	11,9	13,4	50,3	56,85	0,8	0,9	43
	Хлеб пшеничный	25	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	64
	Масло сливочное	4	5	3,8	4,15	0,05	0,07	0,05	0,07	37,4	38,5	-	-	612
2-ой завтрак	Свежие яблоки	100	110	0,2	0,26	-	-	6,0	6,37	20	24,7	9,3	10,4	62
Обед	Огурец соевый	20	40	1,68	3,3	0	0	0,36	0,72	9,6	19,2	3,4	6,8	67
	Свекольник со сметаной	150	20	2,5	3	3,5	4,6	12,5	16,6	98,3	119,5	1,7	2,2	19
	Каша пшеничная	100	120	5	6,51	0,32	0,41	16,28	21,16	105	136,5		39,7	24
	Рыба тушеная с овощами	60	80	6,0	8,74	3,1	4,8	1,2	2,1	239	282,7	1,4	2,4	235
	Напиток фруктовый	160	180	-	-	-	-	24,89	28	71	80	0,78	0,88	44
	Хлеб пшеничный	20	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	64
	Хлеб ржаной	30	37.5	1,8	2,25	0,375	0,48	12,84	16,68	46,2	70,88	-	-	65
Полдник	Рогалик с повидлом	60	70	13	17	48,7	52,29	49,6	61,38	189	263	1,03	1,10	612
	Кисломогл.напиток	160	180	4,78	5,38	4,12	4,64	6,6	7,42	87,34	98,26	0,56	0,63	47
Итого за четвертый день		1204	1472	58,32	70,3	71,01	83,1	207,49	24,54	1336,35	1624,39	50,43	109,33	

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: Осенне-Зимнее
Возрастная категория: Сад

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

Приём пищи	Наименование Блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С		№ Рецептуры				
				Б,г	Ж,г	У,г								
		до 3 лет	с 3 лет											
День 5		если	Сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	Сад			
Завтрак	Омлет натуральный	60	80	5,1	6,4	6,8	8,5	2,14	2,68	90,4	113	0,8	1,0	25
	Икра кабачковая	20	40	0,2	0,4	1,4	2,8	1,4	2,8	19,4	38,8	3,4	6,8	61
	Какао с молоком	150	180	3,5	3,7	3	3,4	11,56	25	80	153	0,8	0,9	42
	Хлеб пшеничный	25	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	64
	Масло сливочное	4	5	3,8	4,15	0,05	0,07	0,05	0,07	37,4	38,5	-	-	612
2-ой завтрак	Свежие фрукты	100	110	0,2	0,26	0,0	0,0	6,0	6,37	20	24,7	9,3	10,4	62
Обед	Соленый помидор	20	40	1,68	3,3			0,36	0,72	9,6	19,2	3,4	6,8	67
	Суп с клёбками	150	200	2,37	3,1	4,1	4,8	19,0	24,0	122,2	151,36	-	-	117
	Овощи тушеные с мясом говядины	180	200	14,6	18,1	13,7	17,4	12	14,2	239	282,7	30,4	34,4	234
	Компот из сухофруктов	150	180	0,15	0,17	-	-	18,76	21,1	73,16	82,3	10,9	12,3	46
	Хлеб пшеничный	20	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	64
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,8	2,25	0,375	0,48	12,84	16,68	46,2	70,88	-	-	65
Полдник	Батон с повидлом	5020	7030	13	17	48,7	52,29	49,6	61,38	189	263	1,03	1,10	612
	Кисломог.напиток	160	180	4,78	5,38	4,12	4,64	6,6	7,42	87,34	98,26	0,56	0,63	47
Итого за пятый день		1139	1432	65,55	82,5	103,02	115,57	187,01	232,89	1302,8	1643,14	113,75	158,95	

День: шестой
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-Зимнее
Возрастная категория: , сад

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

Приём пищи	Наименование Блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)						Энергетическая ценность				Витамин С		№ Рецептуры
		до 3 лет	с 3 лет	Б,г		Ж,г		У,г								
День 6		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180	200	5,76	6,4	16,2	18	20,07	22,3	179,1	199	-	-			37
	Чай с сахаром	150	180	9	12	2,3	3,1	11,9	13,4	50,3	56,85	0,8	0,9			43
	Хлеб пшеничный	25	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16			64
	Масло сливочное	4	5	3,8	4,15	0,05	0,07	0,05	0,07	37,4	38,5	-	-			612
2-ой завтрак	Свежие фрукты	100	110	0,2	0,26	0,0	0,0	6,0	6,37	20	24,7	9,3	10,4			62
Обед	Кануста квашеная	40	60	0,36	0,54	2,71	4,06	1,79	2,68	23,47	35,2	10,73	16,1			51
	Суп крестьянский	200	250	2,37	3,1	4,1	4,8	19	24	122,2	151,36					110
	Каша гречневая	120	150	5,9	6,4	9,2	10	20,4	22,3	103,6	113	33,8	53,1			23
	Бефстроганов из печени говядины в томате	60	80	8	11	14	15,3	24	25,2	296	331	0,04	0,06			240
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,8	2,25	0,375	0,48	12,84	16,68	46,2	70,88	-	-			65
	Компот из сухофруктов	150	180	0,15	0,17	-	-	18,76	21,1	73,16	82,3	10,9	12,3			46
Полдник	Кондитерские изделия (печенье)	10	30	2,0	3,9	2,0	4,05	16,3	38,3	99	107	-	-			63
	Кисломол.напиток	160	180	4,78	5,38	4,12	4,64	6,6	7,42	87,34	98,26	0,56	0,63			47
Итого за шестой день		1229	1502	64,14	82,63	56,53	70,39	172,97	229,48	1169	1382,05	67,28	90,93			

День: седьмой
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-Зимнее
Возрастная категория: сад

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

Приём пищи	Наименование Блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамин С		№ Рецептуры				
		до 3 лет	с 3 лет	Б,г	Ж,г	У,г								
День 7		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак	Суп молочный макаронный	180	200	5,58	6,2	8	8,9	23	25,6	185,4	206	0,9	1,00	36
	Какао с молоком	150	180	3,5	3,7	3	3,4	11,56	25	80	153	0,8	0,9	42
	Хлеб пшеничный	25	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	64
	Масло сливочное	4	5	3,8	4,15	0,05	0,07	0,05	0,07	37,4	38,5	-	-	612
	Сыр	5	8	0,38	0,45	0,08	0,09	8,2	9,09	40	42,3	1,6	1,8	410
2-ой завтрак	Свежие фрукты	100	110	0,2	0,26	0,0	0,0	6,0	6,37	20	24,7	9,3	10,4	62
Обед	Огурец соевый	20	40	1,68	3,3	0	0	0,36	0,72	9,6	19,2	3,4	6,8	67
	Суп овощной	150	200	2,5	3	3,5	4,6	12,5	16,6	98,3	119,5	1,7	2,2	18
	Плов с мясом курицы	180	200	7,74	17,51	10,38	13,3	19,66	29,46	239	342			222
	Хлеб пшеничный	20	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	64
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,8	2,25	0,375	0,48	12,84	16,68	46,2	70,88	-	-	65
Полдник	Напиток фруктовый	160	180	-	-	-	-	24,89	28	71	80	0,78	0,88	44
	Ватрушка с творогом	60	80	2,77	3,69	2,80	3,73	7,82	10,42	102,53	136,7	0,47	0,63	55
Итого за седьмой день	Кисломол.напиток	160	180	4,78	5,38	4,12	4,64	6,6	7,42	87,34	98,26	0,56	0,63	47
		1316	1560	41,05	58,26	34,70	42,81	185,18	234,46	1277,57	1627,54	40,17	57,56	

День: восьмой
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-Зимнее
Возрастная категория: сад

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

Приём пищи	Наименование Блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Рецептуры	
		до 3 лет	с 3 лет	Б,г		Ж,г		У,г							
День 8		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад		
	Завтрак	150	200	5,76	6,4	9	10	20,07	22,3	122,4	136	7,2	8	3\1	
		Чай	150	180	9	12	2,3	3,1	11,9	13,4	50,3	56,85	0,8	0,9	4\3
		Хлеб пшеничный	25	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4
	Масло сливочное	4	5	3,8	4,15	0,05	0,07	0,05	0,07	37,4	38,5	-	-	6\12	
2-ой завтрак	Свежие фрукты	100	110	0,2	0,26	0,0	0,0	6,0	6,37	20	24,7	9,3	10,4	6\2	
Обед	Соленый помидор	20	40	1,68	3,3			0,36	0,72	9,6	19,2	3,4	6,8	6\7	
	Суп пшеничный со сметаной	150	200	2,3	3	3,5	4,6	12,5	16,6	98,3	139	19,5	26	1\5	
	Голубцы фармочные из мяса курицы	180	200	13,12	17,5	9,56	11,6	9,86	12,1	122,4	150,6	0,003	0,005	2\12	
		Компот из сухофруктов	150	180	0,15	0,17	-	-	18,76	21,1	73,16	82,3	10,9	12,3	4\6
	Хлеб пшеничный	20	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	6\4	
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,8	2,25	0,375	0,48	12,84	16,68	46,2	70,88	-	-	6\5	
Полдник	Оладьи со стущенм. молоком	75\10	120\25	8,37	8,2	13,4	13,4	51,3	51,3	362,4	362,4			5\6	
	Кисломол.напиток	160	180	4,78	5,38	4,12	4,64	6,6	7,42	87,34	98,26	0,56	0,63	4\7	
Итого за восьмой день		1214	1527	57,3	71	44,78	51,58	192,24	213,98	1259,1	1437,69	68,22	92,75		

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

День: девятый
Неделя: вторая
Сезон: Весенне
Возрастная категория: сад

Приём пищи	Наименование Блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (Г)						Энергетическая ценность		Витамины С		№ Рецептуры
		до 3 лет	с 3 лет	Б,г		Ж,г		У,г		если сад	если сад	если сад	если сад	
День 9		если сад	если сад	если сад	если сад	если сад	если сад	если сад	если сад					если сад
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	200	9,05	11,2	4,08	5,87	38,6	39,05	224	265	1,21	1,75	34
	Чай с сахаром	150	180	9	12	2,3	3,1	11,9	13,4	50,3	56,85	0,8	0,9	43
	Хлеб пшеничный	25	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	64
	Масло сливочное	4	5	3,8	4,15	0,05	0,07	0,05	0,07	37,4	38,5	-	-	612
2-ой завтрак	Свежие фрукты	100	110	0,2	0,26	0,0	0,0	6,0	6,37	20	24,7	9,3	10,4	62
Обед	Капуста квашеная	40	60	0,36	0,54	2,71	4,06	1,79	2,68	23,47	35,2	10,73	16,1	51
	Свекольник со сметанной	150	200	2,5	3	3,5	4,6	12,5	16,6	98,3	119,5	1,7	2,2	19
	Картофельное пюре	120	150	4,2	4,5	5,6	6,1	26,8	29	171,1	186	1,9	2,3	22
	Котлета рыбная	60	80	9	12	3,9	5,2	6	8	96	128	0,8	1,11	223
	Напиток фруктовый	160	180	-	-	-	-	24,89	28	71	80	0,78	0,88	44
	Хлеб пшеничный	20	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	64
	Хлеб ржаной	30	37.5	1,8	2,25	0,375	0,48	12,84	16,68	46,2	70,88	-	-	65
Полдник	Вареники	100	150	12,1	12,	9,8	9,8	21,1	21,1	226,2	226,2			510
	Кисломол.напиток	160	180	4,78	5,38	4,12	4,64	6,6	7,42	87,34	98,26	0,56	0,63	47
Итого за девятый день		1199	1447	52,29	67,42	29,55	38	156,55	196,97	1102,33	1340	54,28	76,91	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6

День: десятый
Неделя: вторая
Сезон: Осенне-Зимнее
Возрастная категория: сад

Приём пищи	Наименование Блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Рецептуры
		до 3 лет	с 3 лет	Б,г	Ж,г			У,г		ккал	кДж	мг	мг	
День 10		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	200	2,2	3,48	3,4	5,61	21,5	23,6	241	258,1	-	-	310
	Какао с молоком	150	180	3,5	3,7	3	3,4	11,56	25	80	153	0,8	0,9	42
	Хлеб пшеничный	25	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	64
	Масло сливочное	4	5	3,8	4,15	0,05	0,07	0,05	0,07	37,4	38,5	-	-	612
2-ой завтрак	Свежие яблоки	100	110	0,2	0,26	0,	0	6,0	6,37	20	24,7	9,3	10,4	62
Обед	Огурец соленый	20	40	1,68	3,3	0	0	0,36	0,72	9,6	19,2	3,4	6,8	67
	Щи из свежей капусты	150	200	2	3	3,6	4,6	15,5	16,6	118	119,5			112
	Свекла тушеная	120	150	12	15,0	12,21	15,26	9,68	12,1	71,2	89	25,76	32,2	225
	Тфтели в томатном. соусе	70	90	14,26	18,33	12,7	16,3	9,41	21,1	144,67	186			226
	Напиток фруктовый	160	180	-	-	-	-	24,89	28	71	80	0,78	0,88	44
	Хлеб пшеничный	20	30	3,08	4,1	1,2	1,8	19,9	21,6	104,8	120,7	12,13	18,16	64
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,8	2,25	0,375	0,48	12,84	16,68	46,2	70,88	-	-	65
Полдник	Батон с повидлом	50\20	70\30	13	17	48,7	52,29	49,6	61,38	189	263	1,03	1,10	612
	Кисломол.напиток	160	180	4,78	5,38	4,12	4,64	6,6	7,42	87,34	98,26	0,56	0,63	47
Итого за десятый день		1259	1552	41,22	51,82	39,8	148,1	181,86	1139,44	1386,24	1671,24	92,53		

СРЕДНИЕ СУТОЧНЫЙ СОСТАВ: ОБЪЁМ-1243,7\1486,9 БЕЛКОВ-55,70\66,146 ЖИРОВ-51,209\72,84 УГЛЕВОДОВ-197,49\329,60 ККАЛ-2135,62\ 1348,64 ВИТ С-61,023\88,08