



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей в ДОУ от 2 до 7 лет с 9-часовым пребыванием

№ рецептуры	Наименование блюд	2 – 3 года, объем блюда, г	Пищевые вещества				3 – 7 года, объем блюда, г	Пищевые вещества				Минер.вещества, мг		Витамины, мг		
			Энерг. ценность, ккал	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г		Энерг. ценность, ккал	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1 ДЕНЬ																
Завтрак																
168	Каша вязкая рисовая с маслом	150	142	2.32	3.96	24.8	200	177	2.09	4.07	32.09	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52
1	Хлеб пшеничный	30	68.7	2.13	0.33	13.92	40	103	3.19	0.49	20.43	9	0,76	0,04	0,03	-
6	Масло (порциями)	7	60.2	0.05	5.49	0.07	15	129	0.04	7.80	0.04	1,2	0,01	0,005	0,006	0,00
392	Чай с сахаром	150/7	28	0.04	0.01	6.99	180/7	40	0.06	0.02	9.99	10,0	0,28	0	0	0,03
	ИТОГО:		298,9	6,84	11,78	49,42		449	8,17	14,77	66,92	228,75	1,44	0,135	0,296	1,04
2 завтрак																
399	Сок яблочный	150	64	0.74	0	15.15	180	76	0.9	0	18.18	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0
	ИТОГО:		64	0.74	0	15.15		76	0.9	0	18.18	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0
Обед																
45	Винегрет овощной	40	36.72	0.54	2.47	3.37	60	54.96	0.81	3.7	5.06	13.92	0.51	0.024	0.026	6.15
	Суп «Крестьянский»	150	84.35	1.38	4.64	9.25	200	140.58	2.31	7.73	15.42	43,3	0,79	0,05	0,04	18,4
277	Гуляш из отварного мяса	80	126	10.28	18.09	2.64	100	166.66	13.75	12.17	3.49	10,2	1,38	0	0,06	0,3
313	Каша гречневая рассыпчатая	100	42,29	5.73	4.06	25.76	150	63,42	8.59	6.09	38.65	14,82	4,56	0,144	0,10	0
1	Хлеб ржаной	30	103	3.19	0.49	20.43	40	114.4	3.54	0.54	22.7	9	0,76	0,04	0,03	-
384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	87.14	1.02	0	21.76	200	116.19	1.36	0	29.02	8,4	0,14	0,002	0,003	0,4
	ИТОГО:		479,5	22,14	29,75	83,21		656,21	30,36	30,23	114,34	99,64	8,14	0,26	0,259	25,25
Полдник																
454	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	159,6	3,45	1,40	33,33	70	212,8	4,6	1,87	44,44	15,52	1,08	0,08	0,04	0,03
392	Чай с сахаром	150	28.	0.04	0.01	6.99	180	40	0.06	0.02	9.99	10,0	0,28	0	0	0,03
	ИТОГО:		187,6	18,11	11,33	40		252,8	22,71	14,58	52,67	176	3,22	0,08	0,28	10,25
	ВСЕГО за 1 день:		1030	47,83	52,86	187,78		1434,01	62,14	59,58	252,67	514,89	14,9	0,495	0,855	39,54

2 ДЕНЬ**Завтрак**

168	Каша манная с маслом	150	141	3,4	3,96	22,94	200	177	4,52	4,07	30,57	10,6	0,45	0,04	0,02	-
1	Хлеб пшеничный	30	64.20	1.41	0.21	14.94	40	95.2	3.55	0.55	23.20	9	0,76	0,04	0,03	-
6	Масло (порциями)	7	60.2	0.05	5.49	0.07	15	129	0.04	7.80	0.04	1,2	0,01	0,005	0,006	0,00
392	Чай с сахаром	150/7	28	0.04	0.01	6.99	180/7	40	0.06	0.02	9.99	10,0	0,28	0	0	0,03
	ИТОГО:		293,4	7,11	6,75	45,08		441,2	12,38	10,44	64,12	30,8	1,5	0,085	0,056	0,03

2 завтрак

368	Бананы	100	95	1.5	0.5	21	100	95	1.5	0.5	21	8	0.6	0.04	0.05	10
	ИТОГО:		95	1.5	0.5	21	100	95	1.5	0.5	21	8	0.6	0.04	0.05	10

Обед

233	Суп вермишелевый	150	62.8	1.61	1.70	10.2	200	104.7	2,68	2,83	17,14	24,6	1,08	0,11	0,06	8,25
336	Капуста тушенная с мясом	150	201	14,29	11,71	9,73	200	269	19,7	15	13,65	38,45	1,9	0,11	0,17	4,72
1	Хлеб ржаной	30	90,8	3.19	0.49	20.43	40	119.0	3.55	0.65	23.20	9	0,76	0,04	0,03	-
376	Компот их сушеных фруктов	150	84.75	0.33	0.015	20.82	200	113	0.44	0.02	27.76	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4
	ИТОГО:		439,35	20,17	14,195	67,85		605,7	27,31	18,88	93,54	129,2	5,94	0,271	0,286	18,55

Полдник

392	Чай с сахаром	150/7	28	0.04	0.01	6.99	180/7	40	0.06	0.02	9.99	10,0	0,28	0	0	0,03
	Печенье	25	81.2	1.48	2	15.24	40	162.4	2.96	4	30.48	11,4	0,61	0,06	0,03	0,11
	ИТОГО:		109,2	8,06	9,03	83,04		202,4	12,12	12,64	114,36	104,29	3,17	0,278	1,19	21,875
	ВСЕГО за 2 день:		936,95	39,69	33,725	202,27		1344,3	97,03	46,46	279,58	496,34	10,79	0,674	1,172	40,995

3 ДЕНЬ**Завтрак**

168	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/4	149	4.05	5.69	20.36	200/5	187	5.39	6.38	27.13	24.5	1.54	0.14	0.04	-
2	Бутерброд с джемом или повидлом	45	127	2.03	3.21	11.34	65	184	2.94	4.64	16.38	12,88	1,02	0,03	0,03	0,11
392	Чай с сахаром	150/7	28	0.04	0.01	6.99	180/7	40	0.06	0.02	9.99	10,0	0,28	0	0	0,03
	ИТОГО:		304	6,12	8,91	38,69		411	8,39	11,04	53,5	47,38	2,84	0,17	0,07	0,14

2 завтрак

399	Сок	150	79	0.75	-	19.05	180	95	0.9	-	22.86	36	0.45	0.04	0.02	7.2
	ИТОГО:		79	0.75	-	19.05		95	0.9	-	22.86	36	0.45	0.04	0.02	7.2

Обед

77	Суп рисовый	200	89.6	1.65	2.56	15	200	110.8	1.87	3.12	17.3	78.8	2.35	0.2	0.06	2
44	Ёжики в томатном соусе	75	139	14.6	13.7	12	95	182.7	18.1	14.7	14.2	24,01	0,53	0,03	0,05	0,30
317	Макаронны отварные	100	112	3.67	3.01	17.63	15	168	5.5	4.57	26.44	4,86	1,09	0,04	0,052	-
384	Кисель из плодово-ягодного	150	87.14	1.02	0	21.76	200	116.19	1.36	0	29.02	8,4	0,14	0,002	0,003	0,4

	концентрата															
1	Хлеб ржаной	30	103	3.19	0.49	20.43	40	114.4	3.54	0.54	22.7	9	0,76	0,04	0,03	-
	ИТОГО:		530,74	21,73	21,7	89,81		692,09	26,7	28,11	117,75	143,24	8,37	8,469	0,426	16,13
1	2						3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник																
392	Чай с сахаром	150/7	28	0.04	0.01	6.99	180/7	40	0.06	0.02	9.99	10,0	0,28	0	0	0,03
454	Пирожок печеный из дрожжевого теста с картошкой	60	159,6	3,45	1,40	33,33	70	212,8	4,6	1,87	44,44	15,52	1,08	0,08	0,04	0,03
	ИТОГО:		187,6	7,44	4,25	52,41		252,8	11,11	7,39*	69,85	229	2,26	0,097	0,33	11,16
	ВСЕГО за 3 день:		1101,34	36,04	34,86	199,96		1450,89	47,09	46,54	263,96	455,62	13,92	8,776	0,846	34,63
4 ДЕНЬ																
Завтрак																
168	Каша ячневая вязкая с маслом	150	136	3.3	4.06	21.24	200	169	4.39	4.20	28.3	37,0	0,80	0,08	0,03	0
4	Бутерброд с маслом	28	95.2	1.71	5.28	10.23	50	170	3.06	9.43	18.27	11,67	0,77	0,06	0,03	0
392	Чай с сахаром	150/7	28	0.04	0.01	6.99	180/7	40	0.06	0.02	9.99	10,0	0,28	0	0	0,03
	ИТОГО:		259,2	5,05	9,35	38,46		379	7,51	13,65	56,56	58,67	1,85	0,14	0,06	0,03
2 завтрак																
368	Яблоки	100	95	1.5	0.5	21	100	95	1.5	0.5	21	8	0.6	0.04	0.05	10
	ИТОГО:	100	95	1,5	0,5	21	100	95	1,5	0,5	21	8	0,6	0,04	0,05	10
Обед																
183	Салат овощной, заправленный растительным маслом	50	55.33	0.86	1.88	8.39	50	55.33	0.86	1.88	8.39	8.58	0.27	0.04	0.019	4.4
57	Борщ с капустой и картофелем	150	61.5	1.09	2.95	7.64	200	102.5	1.8	4.91	12.74	44,37	1,19	0,05	0,04	10,28
247	Котлета из рыбы	60	61	5.94	3.42	1.54	70	70	7.04	3.56	1.92	23,36	0,41	0,051	0,051	2,26
321	Пюре картофельное	100	92	2.04	3.32	13.62	150	138	3,06	4,8	20,43	36,97	1,0	0,13	1,10	18,15
1	Хлеб ржаной	30	103	3.19	0.49	20.43	40	114.4	3.54	0.54	22.7	9	0,76	0,04	0,03	-
376	Компот их сушеных фруктов	150	84.75	0.33	0.015	20.82	200	113	0.44	0.02	27.76	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4
	ИТОГО:		457,58	13,45	12,075	72,44		593,23	16,74	15,71	93,94	154,1	4,87	0,313	1,246	35,49
Полдник																
392	Чай с сахаром	150/7	28	0.04	0.01	6.99	180/7	40	0.06	0.02	9.99	10,0	0,28	0	0	0,03
286	Оладья со сгущенным молоком	60	159,6	3,45	1,40	33,33	70	212,8	4,6	1,87	44,44	15,52	1,08	0,08	0,04	0,03
	ИТОГО:		187,6	11,53	9,15	63,64		252,8	16,55	13,58	94,68	34,4	30,99	0,18	0,19	4,04
	ВСЕГО за 4 день:		999,38	34,38	34,325	180,54		1320,03	46,02	47,44	317,18	463,17	37,89	0,703	1,806	40,82
5 ДЕНЬ																
Завтрак																
168	Каша манная с	150	141	3.4	3.96	22.94	200	177	4.52	4.07	30.57	10.6	0.45	0.04	0.02	-

	маслом															
392	Чай с сахаром	150/7	28	0.04	0.01	6.99	180/7	40	0.06	0.02	9.99	10,0	0,28	0	0	0,03
4	Бутерброд с маслом	28	95.2	1.71	5.28	10.23	50	170	3.06	9.43	18.27	11,67	0,77	0,06	0,03	0
	ИТОГО:		264,2	7,77	9,17	44,91		387	10,31	11,12	61,31	129,34	1,58	0,1	0,17	0,63
2 завтрак																
401	Йогурт	150	90	5.22	4.5	7.2	180	95	5.32	4.6	7.8	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54
	ИТОГО:	150	90	5.22	4.5	7.2	180	95	5.32	4.6	7.8	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54
Обед																
20	Салат из белокочанной капусты	40	34.96	0.56	2.43	3.6	60	52.44	0.84	3.64	5.41	22,42	0,3	0,02	0,02	19,47
76	Свекольник	150	62,49	1,15	3,8	7,47	200	104,12	1,92	10,05	60,2	60,2	1,3	0,12	0,1	12,35
304	Плов из птицы, мяса	150	264	14.17	11.96	25.06	200	359	19.33	16.19	33.99	42,95	2,08	0,05	0,11	0,96
1	Хлеб ржаной	30	103	3.19	0.49	20.43	40	114.4	3.54	0.54	22.7	9	0,76	0,04	0,03	-
384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	87.14	1.36	0	29.02	200	116.19	0	0	15.0	8,4	0,14	0,00 2	0,00 3	0,4
	ИТОГО:		551,59	20,43	18,68	85,58		746,12	25,63	30,42	137,3	112,97	4,58	0,232	0,263	33,18
Полдник																
	Печенье	25	81.2	1.48	2	15.24	40	162.4	2.96	4	30.48	11,4	0,61	0,06	0,03	0,11
392	Чай с сахаром	150/7	28	0.04	0.01	6.99	180/7	40	0.06	0.02	9.99	10,0	0,28	0	0	0,03
	ИТОГО:		109,2	4,24	11,58	42,8		202,4	2,73	17,75	60,47	86,4	4,42	0,17	0,15	21,09
	ВСЕГО за 5 день:		1014,99	37,66	43,93	180,49		1430,26	43,99	63,89	266,88	560,71	10,76	0,542	0,813	55,44
6 ДЕНЬ																
Завтрак																
168	Каша вязкая рисовая с маслом	150	142	2.32	3.96	24.8	200	177	2.09	4.07	32.09	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52
4	Бутерброд с маслом	28	95.2	1.71	5.28	10.23	50	170	3.06	9.43	18.27	11,67	0,77	0,06	0,03	0
393	Чай с лимоном	150	29	0.07	0.01	7.1	180	41	0.12	0.02	10.2	12,8	0,32	0	0	2,83
	ИТОГО:		266,2	7,55	9,36	39,02		388	12,78	12,57	55,87	158,18	4,49	0,21	0,15	2,93
2 завтрак																
399	Сок	150	64	0.74	0	15.15	180	76	0.9	0	18.18	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0
	ИТОГО:	150	64	0,74	0	15,15	180	76	0,9	0	18,18	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0
Обед																
112	Суп гороховый на м/б	200	168.3	6.4	2.1	25.7	200	186.6	8.2	3.5	29.7	38,07	2,02	0,22	0,07	5,81
276	Жаркое по домашнему	150	180	18.35	4,7	16,32	200	259	22,02	6,79	19,95	28,27	3,66	0,19	0,3	8,15
376	Компот их сушеных фруктов	150	84.75	0.33	0.015	20.82	200	113	0.44	0.02	27.76	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4
1	Хлеб ржаной	30	103	3.19	0.49	20.43	40	119.0	3.55	0.65	23.20	9	0,76	0,04	0,03	-
	ИТОГО:		523,85	28,83	7,405	85,52		677,6	34,85	11,06	105,78	121,72	8,32	0,482	0,436	18,11
Полдник																
392	Чай с сахаром	150/7	28	0.04	0.01	6.99	180/7	40	0.06	0.02	9.99	10,0	0,28	0	0	0,03

70	Булочка столичная	60	159,6	3,45	1,40	33,33	70	212,8	4,6	1,87	44,44	15,52	1,08	0,08	0,04	0,03
	ИТОГО:		187,6	11,74	7,19	56,63		252,8	14,85	9,17	68,66	171,86	1,73	0,16	0,183	10,56
	ВСЕГО за 6 день:		1041,65	52,47	27,705	187,47		1394,4	67,7	37,3	237,9	683,76	14,72	0,892	0,999	32,14
7 ДЕНЬ																
Завтрак																
168	Каша вязкая ячневая с маслом	150	153	4,08	4,08	25,05	200	193	5,43	4,23	33,38	21,5	2,32	0,11	0,04	0
1	Хлеб пшеничный	30	68,7	2,13	0,33	13,92	45	103	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,04	0,03	-
6	Масло (порциями)	5	43	0,04	3,62	0,065	5	43	0,04	3,62	0,065	1,2	0,01	0,0005	0,006	-
397	Какао с молоком	150	89	3,15	2,72	12,96	180	107	3,67	3,19	15,82	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	ИТОГО:		353,7	9,4	10,75	51,995		446	12,33	11,53	69,695	168,7	3,52	0,2005	0,246	1,43
2 завтрак																
368	Бананы	100	95	1,5	0,5	21	100	95	1,5	0,5	21	8	0,6	0,04	0,05	10
	ИТОГО:	100	95	1,5	0,5	21	100	95	1,5	0,5	21	8	0,6	0,04	0,05	10
Обед																
57	Борщ с капустой и картофелем	150	61.5	1.09	2.95	7.64	200	102.5	1.8	4.91	12.74	44.37	1.19	0.05	0.04	10.28
277	Гуляш из отварного мяса	120	189	15,42	12,41	3,96	140	218	18,05	14,26	4,58	32,55	1,38	0,043	0,12	0,97
387	Гороховое пюре	170	68.3	6.4	2.1	25.7	180	86.6	8.2	3.5	29.7	36.97	1	0.13	0.1	18.5
1	Хлеб ржаной	30	103	3,19	0,49	20,43	40	119.0	3,55	0,65	23,20	9	0,76	0,04	0,03	-
376	Компот их сушеных фруктов	150	84.75	0.33	0.015	20.82	200	113	0.44	0.02	27.76	31.82	1.24	0.002	0.006	0.4
	ИТОГО:		494,35	27,68	47,715	88,32		639,1	32,95	25,19	107,95	134,76	4,88	0,295	79,076	41,69
Полдник																
	Печенье	25	81.2	1.48	2	15.24	40	162.4	2.96	4	30.48	11.4	0.61	0.06	0.03	0.11
392	Чай с сахаром	150/7	28	0,04	0,01	6,99	180/7	40	0,06	0,02	9,99	10,0	0,28	0	0	0,03
	ИТОГО:		109,2	4,93	10,26	39,92		202,4	13,62	10,67	57,09	125	2,55	0,11	1,0	0,17
	ВСЕГО за 7 день:		1052,25	42,46	69,05	204,685		1382,5	59,44	47,75	264,075	464,46	11,67	0,635	80,342	46,89
8 ДЕНЬ																
Завтрак																
168	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	159.0	4.86	4.27	24.48	200	200	5.26	5.67	32.55	15.5	1.34	0.15	0.02	0
4	Бутерброд с маслом	28	95.2	1.71	5.28	10.23	50	170	3.06	9.43	18.27	11.67	0.77	0.06	0.03	0
393	Чай с лимоном	150	29	0,07	0,01	7,1	180	41	0,12	0,02	10,2	12,8	0,32	0	0	2,83
	ИТОГО:		283,2	9,38	7,5	45,5		411	12,05	10,61	63,18	38,5	2,43	0,195	0,05	2,83
2 завтрак																
368	Яблоки	100	95	1,5	0,5	21	100	95	1,5	0,5	21	8	0,6	0,04	0,05	10
	ИТОГО:	100	95	1,5	0,5	21	100	95	1,5	0,5	21	8	0,6	0,04	0,05	10
Обед																
77	Суп картофельный	150	61	1.4	1.69	9.98	200	101	2.34	2.82	16.71	25.85	1.17	0.13	0.08	12
317	Макароны отварные	100	112	3,67	3,01	17,63	15	168	5,5	4,57	26,44	4,86	1,09	0,04	0,052	-
591	Котлета из говядины	120	89	15,42	12,41	3,96	140	118	18,05	14,26	4,58	32,55	1,38	0,043	0,12	0,97

1	Хлеб ржаной	30	103	3.19	0.49	20.43	40	114.4	3.54	0.54	22.7	9	0,76	0,04	0,03	-
376	Компот их сушеных фруктов	150	84.75	0.33	0.015	20.82	200	113	0.44	0.02	27.76	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4
	ИТОГО:		449,75	23,96	21,335	84,2		614,4	30,77	26,3	113	117,23	5,58	0,253	0,24	18,4
Полдник																
454	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой	60	159,6	3,45	1,40	33,33	70	212,8	4,6	1,87	44,44	15,52	1,08	0,08	0,04	0,03
397	Какао с молоком	150	89	3.15	2.72	12.96	180	107	3.67	3.19	15.82	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	ИТОГО:		248,6	9,28	8,37	40,05		319,8	12,1	10,79	53,63	231	2,41	0,14	0,26	26,42
	ВСЕГО за 8 день:		1076,55	47,48	41,765	189,19		1440,2	60,02	47,7	250,11	618,73	10,6	0,628	0,786	48,19
9 ДЕНЬ																
Завтрак																
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	108	4.3	3.5	14.12	200	181	7.18	6.5	23.54	202	0,63	0,107	0,25	1,13
4	Бутерброд с маслом	28	95.2	1.71	5.28	10.23	50	170	3.06	9.43	18.27	11,67	0,77	0,06	0,03	0
392	Чай с сахаром	150/7	28	0.04	0.01	6.99	180/7	40	0.06	0.02	9.99	10,0	0,28	0	0	0,03
	ИТОГО:		231,2	9,16	11,5	37,31		391	13,91	19,12	57,63	350,67	1,83	0,217	0,45	2,56
2 завтрак																
399	Сок	150	64	0.74	0	15.15	180	76	0.9	0	18.18	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0
	ИТОГО:	150	64	0.74	0	15.15	180	76	0.9	0	18.18	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0
Обед																
183	Салат овощной, заправленный растительным маслом	50	55.33	0.86	1.88	8.39	50	55.33	0.86	1.88	8.39	8.58	0.27	0.04	0.019	4.4
76	Рассольник ленинградский	150	73	1.2	3.06	10.15	200	122	1.99	5.03	16.92	24,95	0,93	0,095	0,06	7,53
247	Котлета из рыбы	60	61	5.94	3.42	1.54	70	70	7.04	3.56	1.92	23,36	0,41	0,051	0,051	2,26
321	Пюре картофельное	170	169.3	4.3	5.3	26.6	180	187	4,5	6,1	29	36,97	1,0	0,13	1,10	18,15
1	Хлеб ржаной	30	98,8	3.19	0.49	20.43	40	119.0	3.55	0.65	23.20	9	0,76	0,04	0,03	-
384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	87.14	1.36	0	29.02	200	116.19	0	0	15.0	8,4	0,14	0,002	0,003	0,4
	ИТОГО:		536,57	16,98	14,18	94,4		669,52	17,94	17,22	94,43	111,26	3,51	0,358	1,263	32,74
Полдник																
286	Оладья со сгущенным молоком	60	159,6	3,45	1,40	33,33	70	212,8	4,6	1,87	44,44	15,52	1,08	0,08	0,04	0,03
392	Чай с сахаром	150	45.5	0.1	0	12.0	200	48.64	0.1	0	12.0	10,0	0,28	0	0	0,03
	ИТОГО:		205,10	5,05	1,9	66,33		261,44	6,2	2,37	77,44	33,52	1,96	0,12	0,09	10,6
	ВСЕГО за 9 день:		1036,87	36,05	32,08	218,02		1397,96	43,15	43,61	249,8	727,45	7,48	0,728	2,033	46,44

10 ДЕНЬ**Завтрак**

168	Каша «Дружба» вязкая	150/4	169	4.09	6.85	23.39	200/5	213	5,5	8,77	29,77	7,8	0,26	0,04	0,02	0
4	Бутерброд с маслом	28	95.2	1.71	5.28	10.23	50	170	3.06	9.43	18.27	11,67	0,77	0,06	0,03	0
393	Чай с лимоном	150	29	0.07	0.01	7.1	180	41	0.12	0.02	10.2	12,8	0,32	0	0	2,83
	ИТОГО:		293,2	5,87	12,14	40,72		424	8,68	18,22	58,24	32,27	1,35	0,1	0,05	2,83

2 завтрак

401	Йогурт	150	90	5.22	4.5	7.2	180	95	5.32	4.6	7.8	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54
	ИТОГО:	150	90	5.22	4.5	7.2	180	95	5.32	4.6	7.8	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54

Обед

86	Суп- лапша домашняя	200	168,3	6,4	2,1	25,7	200	186,6	8,2	3,5	29,7	78,8	2,35	0,2	0,06	2
298	Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	164	10,61	6,81	15,09	200	219	60	14,12	9,04	20,26	1,63	0,08	0,19	20,03
1	Хлеб ржаной	30	90,8	3.19	0.49	20.43	40	119.0	3.55	0.65	23.20	9	0,76	0,04	0,03	-
376	Компот их сушеных фруктов	150	84.75	0.33	0.015	20.82	200	113	0.44	0.02	27.76	31,82	1,24	0,002	0,006	0,4
	ИТОГО:		507,85	21,43	11,875	84,19		637,6	73,04	21,94	24,89	161,57	6,77	0,333	0,308	28,13

Полдник

392	Чай с сахаром	150	45.5	0.1	0	12.0	200	48.64	0.1	0	12.0	10,0	0,28	0	0	0,03
	Печенье	25	81.2	1.48	2	15.24	40	162.4	2.96	4	30.48	11,4	0,61	0,06	0,03	0,11
	ИТОГО:		126,7	1,58	2	27,24		211,04	3,06	4	4248	21,4	0,89	0,06	0,03	0,14
	ВСЕГО за 10 день:		1017,75	36,81	34,355	189,46		1367,64	95,24	55,08	178,41	397	12,8	0,743	0,678	40,87