



10-ти дневное основное (организованное) меню МБДОУ "ЦРР-детский сад "Радуга"

Утверждено

МБДОУ "ЦРР-детский сад "Радуга"
Н.Н. Терехина

Заведующий

01.06.2025г

реп ент ур	Наименование блюд	Масса порций		Пищевые вещества										Энергетическая ценность (ккал)	
		1,0-3г	3-7л	1,0-3г	3-7л	1,0-3г	3-7л	1,0-3г	3-7л	1,0-3г	3-7л	1,0-3г	3-7л		
Первый день															
Завтрак 1															
168	Каша вязкая пшеничная	150	200	4,27	5,67	4,86	5,28	29,32	37,44	0	0	178	220		
393	Чай с лимоном	180	180	0,12	0,12	0,02	0,02	10,2	10,2	2,83	2,83	41	41		
2	Бутерброд с джемом или повидлом 30/20; 30/20	50	50	2,26	2,26	3,57	3,57	25,05	25,05	0,09	0,09	141,81	141,81		
		380	430	6,45	8,05	8,45	8,87	64,57	72,69	2,92	2,92	460,28	503,62		
Завтрак 2															
368	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	10	10	44	44		
		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	10	10	44	44		
Обед															
28	Салат из свеклы с черносливом	40	50	0,62	0,78	2,07	2,59	7,86	9,33	3,45	4,32	2,6	65,75		
104	Суп-пюре из птицы	180	180	6,92	6,92	8,82	8,82	9	9	0,48	0,48	143,4	143,4		
205	Макаронные изделия отварные с маслом	120	130	4,58	4,94	3,51	3,79	21,97	23,73	0	0	147,9	147,9		
281	Котлеты рубленые, запеченные в молочном соусе	60	70	7,32	8,54	8,15	9,50	7,36	8,17	0,17	0,19	125	149,33		
350	Соус молочный	20	20	0,41	0,41	1,04	1,04	1,41	1,41	0,065	0,065	6,76	16,76		
380	Кисель из кураги	180	180	0,8	0,8	0,054	0,054	25,72	25,72	0,43	0,43	10,56	10,56		
		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,3	12,3	0	0	60	60		
		20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,8	9,8	0	0	47	47		
		680	680	24,15	25,67	24,13	26,23	52,42	57,99	1,98	2,12	182,28	197,28		
Уплотненный полдник															
240	Пудинг из творога с яблоками	150	150	20,41	20,41	16	16	21,94	21,94	1,99	1,99	313,5	313,5		
		20	20	0,49	0,49	1,06	1,06	3,26	3,26	0,1	0,1	24,69	24,69		
399	Сок овощной, фруктовый или ягодный	200	200	0,1	0,1	0	0	20,2	20,2	4	4	8,33	8,33		
		370	370	21	21	17,06	17,06	4,54	4,54	6,09	6,09	36,02	36,02		
Итого за первый день:		1500	1580	52,2	58,34	50,04	52,61	215,19	219,17	23,08	24,495	152,25	160,76		
Второй день															
Завтрак 1															
168	Каша вязкая рисовая	150	200	2,32	3,09	3,96	4,07	28,97	36,98	0	0	161	197		
397	Какао с молоком	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	1,43	1,43	107	107		
3	Бутерброд с сыром 30/5/10; 30/5/10	45	45	4,73	4,73	6,88	6,88	14,56	14,56	0,07	0,07	39	39		
		375	425	10,72	11,49	14,03	14,14	59,35	57,56	1,43	1,43	207	243		
Завтрак 2															
401	Кисломолочный продукт (коктейль молочный 2,5% м.ж)	150	170	4,20	5,04	3,75	4,25	15,30	17,34	0,02	0,03	117,50	127,50		
		150	170	4,2	5,04	3,75	4,25	15,3	17,34	0,02	0,03	117,5	127,5		
Обед															
		40	50	0,42	0,52	4,56	5,7	2,4	2,5	12,53	16,5	46,33	58,00		
62	Борщ с мясом	180	180	7,02	7,02	5,23	5,23	9,88	9,88	11,24	11,24	15,2	115,2		
321	Пюре картофельное	120	130	2,45	2,65	29,84	16,35	16,35	17,71	14,52	15,73	109,8	119,0		
256	Котлеты рыбные любительские	60	70	8,09	9,76	2,84	3,41	6,41	7,31	2,05	2,67	81	101,5		
354	Соус сметанный	20	20	0,28	0,28	0,99	0,99	1,17	1,17	0,007	0,007	1,82	14,82		
375	Компот из свежих ягод (смородина)	180	180	0,27	0,27	0,1	0,1	19,93	19,93	23,22	23,22	81,72	81,72		
		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,3	12,3	0	0	60	60		
		30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	0	0	0,5	70,5		
		660	690	22,79	24,76	43,83	37,35	34,2	36,1	6,09	6,09	147,28	155,28		
Уплотненный полдник															
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	150	5,17	5,17	4,69	4,69	16,95	16,95	0,31	0,31	130,68	130,68		
398	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,61	0,61	0,25	0,25	18,67	18,67	90	90	79	79		
483	Булочка творожная	50	50	6,54	6,54	3,03	3,03	24,79	24,79	0,09	0,09	153	153		
368	Фрукты и ягоды свежие (банан)	95	100	1,42	1,5	0,47	0,5	19,95	21	9,5	10	50,25	50,25		
		30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	0	0	0,5	70,5		
		505	510	16,42	16,4	8,65	8,71	59,37	59,4	10,0	10,0	283,28	283,28		
Итого за второй день:		1690	1795	53,73	57,39	69,99	69,45	252,97	267,33	16,52	17,3	162,3	172,3		
Третий день															
Завтрак 1															
168	Каша вязкая пшеничная	150	200	4,08	5,43	4,08	4,23	29,94	38,27	0	0	173	213		
395	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	1,17	1,17	91	91		
1	Бутерброд с маслом 30/7; 30/7	37	37	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	0	0	136	136		
		367	417	9,48	10,73	14,04	14,19	58,92	57,25	1,17	1,17	398	440		
Завтрак 2															
399	Сок овощной, фруктовый или ягодный	200	200	0,1	0,1	0	0	20,2	20,2	4	4	8,33	8,33		
		200	200	0,1	0,1	0	0	20,2	20,2	4	4	8,33	8,33		
Обед															
13	Салат из свежих огурцов	40	50	0,3	0,38	2,43	3,04	0,98	1,18	3,8	4,78	26,92	33,65		
74	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	180	180	2,01	2,01	2,36	2,36	9,21	9,21	4,94	4,94	66,24	66,24		
298	Голубцы ленивые	130	150	11,49	13,26	7,37	8,51	16,29	17,8	16,28	18,78	177,66	205		
349	Соус томатный с овощами	20	20	0,29	0,29	1,41	1,41	2,51	2,51	0,47	0,47	23,98	23,98		
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	180	0,33	0,33	0,015	0,015	20,82	20,85	0,3	0,3	84,75	84,75		
		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,3	12,3	0	0	60	60		
		30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	0	0	0,5	70,5		
		610	640	18,45	20,53	14,16	15,97	56,4	59,41	5,79	5,79	240,5	240,5		
Уплотненный полдник															
146	Котлеты из овощей (с маслом) 150/5; 150/5	155	155	4,83	4,83	10,24	10,24	18,93	18,93	14,67	14,67	18,34	187,34		
378	Кисель из плодов и ягод свежих (смородина красная)	180	180	0,099	0,099	0,036	0,036	24,22	24,22	2,74	2,74	97,56	97,56		
385	Яблоки печеные (с рафинадной пудрой) 80/5; 80/5	85	85	0,32	0,32	0,32	0,32	27,9	27,9	3,48	3,48	116	116		
		40	50	0,4	0,5	0,08	0,1	1,4	1,75	0,4	0,05	4,8	4,8		
		460	470	5,64	5,74	10,68	10,72	27,45	27,88	2,62	2,62	128,28	128,28		
Итого за третий день:		1637	1727	33,81	37,11	38,87	40,79	220,41	219,45	52,25	55,35	140,08	147,65		
Четвертый день															
Завтрак 1															
168	Каша вязкая ячневая	150	200	3,3	4,39	4,06	4,2	26,13	33,19	0	0	154	185		
392	Чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	0,03	0,03	40	40		
2	Бутерброд с джемом или повидлом 30/20 ; 30/20	50	50	2,26	2,26	3,57	3,57	25,05	25,05	0,09	0,09	141,81	141,81		
		380	430	5,62	6,71	7,65	7,79	61,17	68,23	0,12	0,12	336,81	367,81		
Завтрак 2															
401	Кисломолочный продукт (сметанок 2,5% м.ж)	150	170	4,05	4,59	3,75	4,25	16,20	18,36	1,45	1,53	115,50	134,30		
		150	170	4,05	4,59	3,75	4,25	16,2	18,36	1,45	1,53	115,5	134,3		
Обед															
35	Салат из свеклы с яблоком	40	50	0,44	0,55	2,06	2,58	4,57	5,71	3,72	4,65	36,68	48,35		
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	180	4,03	4,03	2,17	2,17	11,28	11,28	8,05	8,05	66,82	80,82		
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	130	3,66	3,96	4	4,33	16,41	17,78	0	0	106,4	120,4		
305	Котлеты рубленые из птицы или кролика	60	70	11,66	13,68	2,75	3,4	9,98	11,77	0,1	0,17	111	132,17		
355	Соус сметанный с томатом	20	20	0,35	0,35	0,99	0,99	1,4	1,4	0,26	0,26	16,02	16,02		
372	Компот из свежих плодов (компотная смесь)	180	180	0,18	0,18	0	0	8,1	8,1	0	0	33,66	33,66		
		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,3	12,3	0	0	60	60		
		30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	0	0	0,5	70,5		
		600	690	24,35	27,01	12,84	15,05	70,28	81,19	4,14	4,93	186,28	208,28		
Уплотненный полдник															
154	Запеканка морковная с творогом	150	150	15,28	15,28	16,58	16,58	25,08	25,08	2,04	2,04	311	311		
		20	20	0,49	0,49	1,06	1,06	3,26	3,26	0,1	0,1	24,69	24,69		
395	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	1,17	1,17	91	91		

368	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	9,5	10	41,8	44
		445	450	19	19,02	20,43	20,45	52,94	52,94	52,94	52,94	52,94	52,94
Итого за четвертый день:		1635	1740	53,25	57,33	44,37	46,53	208,18	222,19	26,41	28,04	140,88	154,37
Пятый день													
Завтрак 1													
94	Суп молочный с крупой (рис)	150	200	3,61	4,81	3,8	5,07	12,62	16,83	0,68	0,91	99,3	132,4
397	Какао с молоком	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	1,43	1,43	107	107
3	Бутерброд с сыром 30/5/10; 30/5/10	45	45	4,73	4,73	6,88	6,88	14,56	14,56	0,07	0,07	139	139
		375	425	12,01	13,21	13,87	15,14	43	47,21	2,18	2,41	246	278,4
Завтрак 2													
368	Плоды и ягоды свежие(банан)	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	10	10	95	95
		100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	10	10	95	95
Обед													
13	Салат из свежих огурцов	40	50	0,3	0,38	2,43	3,04	0,95	1,18	3,8	4,75	26,92	33,65
81	Суп картофельный с бобовыми(горох)	180	180	3,95	3,95	3,79	3,79	11,75	11,75	4,18	4,18	97,02	97,02
321	Пюре картофельное	120	130	2,45	2,65	29,54	16,35	16,35	17,71	14,52	15,73	119,0	119,0
262	Тефтели из трески с творогом	60	70	9,3	10,84	3,33	4,12	5,87	7,48	2,15	2,76	91	106,16
354	Соус сметанный	20	20	0,28	0,28	0,99	0,99	1,17	1,17	0,007	0,007	13,82	14,82
376	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	180	180	0,33	0,33	0,015	0,015	20,82	20,82	0,3	0,3	84,75	84,75
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,3	12,3	0	0	60	60
	Хлеб пшеничный в/с	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	0	0	70,5	70,5
		660	690	20,87	22,69	40,67	28,58	83,97	78,77	24,957	27,271	254,21	254,21
Уплотненный подник													
228	Драчена	155	155	14,81	14,81	20,23	20,23	9,13	9,13	0,48	0,48	276,92	276,92
	Хлеб пшеничный в/с	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	0	0	70,5	70,5
399	Сок овощной, фруктовый или ягодный	200	200	0,1	0,1	0	0	20,2	20,2	4	4	85,33	85,33
462	"Гребешок" из дрожжевого теста	50	50	4,58	4,58	7,06	7,06	25,15	25,15	0,13	0,13	132,5	132,5
		435	435	21,77	21,77	27,53	27,53	60,24	60,24	4,74	4,74	162,25	162,25
Итого за пятый день:		1570	1650	56,15	59,17	82,57	72,05	217,21	224,22	41,747	44,747	1670,36	1674,5
Шестой день													
Завтрак 1													
168	Каша вязкая ичневая	150	200	3,3	4,39	4,06	4,2	26,13	33,19	0	0	154	150
393	Чай с лимоном	180	180	0,12	0,12	0,02	0,02	10,2	10,2	2,83	2,83	41	41
2	Бутерброд с джемом или повидлом 30/20; 30/20	50	50	2,26	2,26	3,57	3,57	25,05	25,05	0,09	0,09	141,81	141,81
		380	430	5,68	6,77	7,65	7,79	61,35	68,44	2,92	3,92	296,81	296,81
Завтрак 2													
368	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	10	10	44	44
		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	10	10	44	44
Обед													
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40	50	0,62	0,77	2,44	3,05	5,41	6,76	3,08	3,86	40,16	57,7
104	Суп пюре из птицы	180	180	6,92	6,92	8,82	8,82	9	9	0,48	0,48	143,1	143,1
281	Котлеты рубленые, запеченные в молочном соусе	60	70	7,32	8,54	8,15	9,50	7,36	8,19	0,17	0,19	128	149,33
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	130	3,66	3,96	4	4,33	16,41	17,78	0	0	15,4	126,1
350	Соус молочный	20	20	0,41	0,41	1,04	1,04	1,41	1,41	0,065	0,065	16,76	16,76
372	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	180	0,14	0,14	0,14	0,14	21,49	21,49	1,54	1,54	57,84	87,84
	Хлеб пшеничный в/сорт(грески)	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,8	9,8	0	0	47	47
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,3	12,3	0	0	60	60
		650	680	22,47	24,24	25,09	27,37	87,48	78,71	24,35	27,35	204,36	204,36
Уплотненный подник													
237	Запеканка из творога	150	150	26,31	26,31	18,09	18,09	25,74	25,74	0,36	0,36	372	372
	Молоко сгущенное	20	20	0,49	0,49	1,06	1,06	3,26	3,26	0,1	0,1	24,69	24,69
397	Какао с молоком	180	180	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	1,43	1,43	107	107
		350	350	30,47	30,47	22,34	22,34	44,82	44,82	1,89	1,89	503,66	503,66
Итого за шестой день:		1480	1560	59,12	61,88	55,47	57,9	199,18	201,79	20,145	20,945	152,76	160,88
Седьмой день													
Завтрак 1													
168	Каша вязкая овсяная (геркулес)	150	200	4,05	5,39	5,69	6,38	25,25	31,92	0	0	168	207
395	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	1,17	1,17	91	91
1	Бутерброд с маслом 30/7; 30/7	37	37	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	0	0	136	136
		367	417	9,35	10,69	15,65	16,36	54,23	60,60	1,17	1,17	395	434
Завтрак 2													
401	Кисломолочный продукт (коктейль молочный 2,5% мдж)	150	170	4,2	5,04	3,75	4,25	15,3	17,34	0,02	0,03	112,5	127,5
		150	170	4,2	5,04	3,75	4,25	15,3	17,34	0,02	0,03	112,5	127,5
Обед													
13	Салат из свежих огурцов	40	50	0,3	0,38	2,43	3,04	0,95	1,18	3,8	4,75	26,92	33,65
59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	180	1,96	1,96	4,28	4,28	9,84	9,84	12,8	12,8	85,86	85,86
255	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	70	8,02	9,31	2,82	3,29	5,99	6,71	0,26	0,29	81	93,62
321	Пюре картофельное	120	130	2,45	2,65	29,54	16,35	16,35	17,71	14,52	15,73	119,0	119,0
349	Соус томатный с овощами	20	20	0,29	0,29	1,41	1,41	2,51	2,51	0,47	0,47	23,95	23,95
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	180	0,43	0,43	0,018	0,018	27,75	27,75	0,39	0,39	117,99	117,99
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,3	12,3	0	0	60	60
	Хлеб пшеничный в/с	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	0	0	70,5	70,5
		660	690	12,71	13,28	11,07	12,36	90,45	92,46	3,24	3,43	273,35	273,35
Уплотненный подник													
279	Суфле из отварного мяса с рисом (курица)	150	150	29,17	29,17	21,35	21,35	31,31	31,31	0	0	435	435
354	Соус сметанный	20	20	0,28	0,28	0,99	0,99	1,17	1,17	0,007	0,007	13,82	14,82
398	Напиток из плодов шиповника	180	180	0,61	0,61	0,25	0,25	18,67	18,67	90	90	79	79
386	Яблоки печеные с медом (80/5; 80/5)	85	85	0,4	0,4	0,36	0,36	17,91	17,91	3,91	3,91	77	77
	Хлеб пшеничный в/сорт	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	0	0	70,5	70,5
		665	665	32,74	32,74	23,39	23,39	87,82	87,82	93,27	93,27	324,32	324,32

Завтрак 1													
168	Каша вязкая пшениная	150	200	4,27	5,67	4,86	5,28	29,32	37,44	0	0	178	220
394	Чай с молоком или сливками	180	180	2,67	2,67	2,34	2,34	14,31	14,31	1,2	1,2	89	89
2	Бутерброд с джемом или повидлом 30/20; 30/20	50	50	2,26	2,26	3,57	3,57	25,05	25,05	0,09	0,09	141,81	141,81
		380	430	9,21	10,60	10,77	11,19	68,68	76,74	2,29	2,29	401,50	443,50
Завтрак 2													
401	Кисломолочный продукт (снежок 2,5% м.ж)	150	170	4,05	4,59	3,75	4,25	16,20	18,36	1,35	1,53	115,50	134,30
		180	170	4,05	4,59	3,75	4,25	16,20	18,36	1,35	1,53	115,50	134,30
Обед													
	Салат из квашеной капусты с яблоком	40	50	0,42	0,52	4,56	5,7	2,4	2,5	12,53	16,5	66,33	58,00
81	Суп картофельный с бобовыми(горох)	180	180	3,95	3,95	3,79	3,79	11,75	11,75	4,18	4,18	97,02	97,02
291	Запеканка картофельная с мясом или печенью	130	150	9,85	11,37	7,71	8,9	26,88	24,99	3,08	3,86	192,56	222,18
355	Соус сметанный с томатом	20	20	0,35	0,35	0,99	0,99	1,4	1,4	0,26	0,26	16,02	16,02
376	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)	180	180	0,39	0,39	0,018	0,018	24,99	24,99	0,36	0,36	101,7	101,7
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,3	12,3	0	0	60	60
	Хлеб пшеничный в/сорт	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	0	0	70,5	70,5
		610	640	19,22	20,84	17,64	19,97	85,48	77,74	9,87	12,84	402,83	439,82
Уплотненный полдник													
215	Омлет натуральный	155	155	13,63	13,63	26,32	26,32	2,62	2,62	0,23	0,23	302,84	302,84
	Хлеб пшеничный в /сорт	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	0	0	70,5	70,5
399	Сок овощной, фруктовый или ягодный	200	200	0,1	0,1	0	0	20,2	20,2	4	4	85,33	85,33
368	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	9,5	10	41,8	44
		480	485	16,40	16,41	26,94	26,96	36,39	37,14	13,73	14,27	200,47	202,67
Итого за девятый день:		1620	1725	48,86	52,44	59,1	62,37	220,25	234,33	36,78	41,91	1611,91	1713,2
Десятый день													
Завтрак 1													
168	Каша вязкая гречневая	150	200	4,67	6,21	4,86	5,28	25,83	32,79	0	0	166	203
395	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	14,36	14,36	1,17	1,17	91	91
1	Бутерброд с маслом 30/7; 30/7	37	37	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	0	0	136	136
		367	417	9,97	11,51	14,82	15,24	54,81	61,77	1,17	1,17	393	430
Завтрак 2													
368	Фрукты и ягоды свежие (банан)	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	10	10	95	95
		100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	10	10	95	95
Обед													
13	Салат из свежих огурцов	40	50	0,3	0,38	2,43	3,04	0,95	1,18	3,8	4,75	20,92	33,65
71	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	180	1,16	1,16	3,5	3,5	4,85	4,85	9,56	9,56	15,62	55,62
304	Плов из птицы	130	150	13,29	15,33	12,18	14,06	22,09	25,49	0,62	0,72	251,33	290
375	Компот из свежих ягод (вишни)	180	180	0,28	0,28	0,072	0,072	21,78	21,78	2,32	2,32	55,92	55,92
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,3	12,3	0	0	60	60
	Хлеб пшеничный в/сорт	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	0	0	70,5	70,5
		590	620	19,29	21,41	18,75	21,24	70,73	80,16	12,5	14,38	357,20	397,50
Уплотненный полдник													
149	Картофельные оладьи со свежей капустой	150	150	5,35	5,35	8,98	8,98	22,38	22,38	8,03	8,03	192	192
350	Соус молочный	20	20	0,41	0,41	1,04	1,04	1,41	1,41	0,065	0,065	16,76	16,76
378	Кисель из плодов и ягод свежих (смородина)	180	180	0,099	0,099	0,036	0,036	24,22	24,22	2,74	2,74	97,86	97,86
458	Ватрушка с повидлом	50	50	3,18	3,18	2,12	2,12	31,51	31,51	0,057	0,057	155,57	155,57
		406	406	9,039	9,039	12,18	12,18	79,62	79,62	10,84	10,84	264,25	264,25
Итого за десятый день:		1457	1537	39,8	43,46	46,25	49,16	232,06	232,65	38,462	39,412	1500,45	1588,58
Итого за весь период:		15921,0	16921,0	515,1	583,2	587,0	577,2	226,5	236,5	57,5	66,2	1500,45	1692,78
Среднее значение за период:		1592,1	1692,1	51,5	58,3	58,7	57,7	22,65	23,65	5,75	6,62	150,045	169,278
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности													
				1	1	1,2	1,1	1,5	1,4				