



«Утверждаю»  
заведующий МБДОУ  
А.В. Сучкова  
приказ № 28-ОД от 31.05.2024 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	21,22	135,75	-	№ 3	
		35/10	2,71	13,03	21,22	135,75	-		
<b><u>Обед:</u></b>	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,56	1,31	29,9	5,7	№ 43 стр.239	
		40	0,35	2,37	1,05	23,92	4,56		
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250	19,23	14,02	25,07	250,64	10,23	№ 4, стр. 166	
		200	15,39	11,21	20,05	200,51	8,18		
	тефтели мясные картоф. пюре	230	14,64	15,24	20,87	369,25	6,84	№ 14 стр.37 № 50, стр. 157	
		200	12,73	13,25	18,14	321,08	5,94		
	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	
Баранка		35	2,6	0,15	10,5	117,6	-		
		35	2,6	0,15	10,5	117,6	-		
<b><u>Ужин:</u></b>	Макаронны отварные с маслом и сахаром	200	4,09	5,67	40,8	200,18	2	№35, стр.52	
		180	3,7	5,15	37,1	181,9	1,8		
	Компот из сухофруктов	180	0,24	-	19,65	130,72	0,72	№ 15, стр. 130	
		150	0,2	-	16,36	108,94	0,6		
	<b><u>Итого за</u></b>		<b>3-7</b>	<b>54,05</b>	<b>61,19</b>	<b>255,59</b>	<b>1767,93</b>	<b>44,5</b>	

<i>первый день:</i>		<b>1-3</b>	<b>46,18</b>	<b>54,44</b>	<b>225,72</b>	<b>1544,18</b>	<b>37,78</b>		
<b>День 2</b>									
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			б	ж	у				
<b><u>Завтрак:</u></b>	Каша пшённая на сг. молоке с маслом	200	4,2	7,39	31,2	207,2	0,9	№ 9, стр.113	
		180	3,78	6,65	28,08	186,48	0,81		
	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	
		50/10	3,96	11,9	27,9	173,13	-		
<b><u>Обед:</u></b>	Суп гороховый 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	20,15	36,14	120,02	301,4	0,8	№ 41, стр. 29	
		180	18,14	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	-	
			35	1,12	0,98	23,39	119,74	-	
		Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, стр. 136
			150	-	-	12,46	49,88	5	
Фрукты		100	1,5	0,5	21	96	10	№ 16,62 44,	
		100	1,5	0,5	21	96	10		
<b><u>Ужин:</u></b>	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	50	0,49	3,6	1,9	47,15	7,1	№ 78, стр. 311	
		40	0,4	3	1,6	39,29	5,9		
	Картофельное пюре	200	4,34	6,24	10,42	165,2	6,18	№ 50 стр. 157	
		180	3,6	5,2	8,7	137,6	5,15		
	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	-	-	12,46	49,88	5		
	<b><i>Итого за</i></b>		<b>3-7</b>	<b>60,91</b>	<b>83,16</b>	<b>363,64</b>	<b>2008,13</b>	<b>43,99</b>	

<i>второй день:</i>		<b>1-3</b>	<b>52,12</b>	<b>72,09</b>	<b>318,16</b>	<b>1724,85</b>	<b>38,74</b>		
<b>День 3</b>									
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			б	ж	у				
<b><u>Завтрак:</u></b>	Каша пшеничная на сг. молоке с маслом	200	8,21	10,8	7,19	160,67	0,36	№ 63, стр.114	
		180	7,39	9,72	6,48	144,61	0,33		
	Чай с сахаром	180	-	-	16,63	66,5	6	№ 8, стр. 136	
		150	-	-	15	59,9	5,4		
	Бутерброд с маслом	60/10	4,75	14,28	33,5	207,76	-	№ 11, стр.101	
50/10		3,96	11,9	27,9	173,13	-			
<b><u>Обед:</u></b>	Салат из моркови с растит. маслом/огурцы свежие	50	0,61	3,55	4,85	52,96	15,45	№ 76 224 № 85	
		40	0,49	2,84	3,88	42,37	12,36		
	Суп картофельный с мясом	250	9	12,79	29,6	210,02	0,58	№ 20, стр. 189	
		200	7,5	10,66	24,67	175,02	0,48		
	Котлета мясная с подливкой, рис	230	10,74	18,96	33,85	302,21	2,96	№ 17, с 27 № 22, с.247	
		200	9,34	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	18,1	96	-		
	<b><u>Полдник:</u></b>	Кефир	200	6	6,4	8,4	130	-	
			180	5,4	5,76	7,56	117	-	
		Пряник	35	1,68	0,98	22,2	117,53	-	
35			1,68	0,98	22,2	117,53	-		
<b><u>Ужин:</u></b>	Блинчики с маслом, песком	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><u>Итого за третий день:</u></b>		<b>3-7</b>	<b>69,63</b>	<b>74,38</b>	<b>274,14</b>	<b>1992,67</b>	<b>49,44</b>	
		<b>1-3</b>	<b>61,46</b>	<b>64,27</b>	<b>240,92</b>	<b>1745,12</b>	<b>41,78</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	200	3,76	6,62	32,89	206,53	9,88	№ 30, стр. 115	
		180	3,41	6,02	29,9	187,75	8,98		
	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	
		50/10	3,96	11,9	27,9	173,13	-		
<b><u>Обед:</u></b>	Рассольник с мясом, сметаной	250	12,23	14,11	20,8	304,49	9,12	№ 33, стр. 169	
		200	9,78	11,29	16,64	243,53	7,3		
	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, с. 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 и лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	6	№ 26, стр. 135
			180	0,2	3,66	11,97	47,33	5,4	
Баранка		35	2,6	0,15	10,5	117,6	-		
		35	2,6	0,15	10,5	117,6	-		
Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	10	№ 16,62 44,		
	100	1,5	0,5	21	96	10			
<b><u>Ужин:</u></b>	Макаронник	200	8,24	10,28	46,42	310,96	-	№ 86, с.51	
		180	7,42	9,25	41,78	279,86	-		
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, стр. 136	
		150	-	-	12,46	49,88	5		
<b><u>Итого за четвёртый день:</u></b>		<b>3-7</b>	<b>57,49</b>	<b>69,02</b>	<b>282,51</b>	<b>2005,35</b>	<b>75,29</b>		
		<b>1-3</b>	<b>50,25</b>	<b>59,7</b>	<b>247,1</b>	<b>1757,1</b>	<b>65,77</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	7,01	5,7	22,5	152,9	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	60/10	4,75	14,28	33,5	207,76	-	№ 11 стр. 101	
		50/10	3,96	11,9	27,9	173,13	-		
<b><u>Обед:</u></b>	Щи из св. капусты с мясом и сметаной	250	10,79	10,75	15,54	285,87	8,02	№ 40, стр. 196	
		200	8,63	8,6	12,43	228,7	6,42		
	Котлета рыбная с подливкой, макароны	230	23,48	23,43	55,1	455,44	1,96	№ 21, стр.202 № 22, стр.157 № 35, стр.52	
		200	20,42	20,37	47,91	396,03	1,7		
	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	20,62	120	-	№ 7	
		40	2,1	0,67	16,5	96	-		
	<b><u>Полдник:</u></b>	Пирог с повидлом	60	3,12	1,2	36,24	167,88	0,12	№ 79 стр. 88
			50	2,6	1	30,2	139,9	0,1	
Напиток (сок)		180	-	-	28,97	114,85	5	№ 6, с. 133	
		150	-	-	24,14	95,7	4,17		
<b><u>Ужин:</u></b>	Омлет салат из свеклы с луком	200	9,51	11,21	21,49	194,7	22	№ 46, с.75 № 45 стр.235	
		40	0,72	0,05	4,23	20,16	4,56		
	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	-	-	12,46	49,88	5		
	<b><u>Итого за пятый день:</u></b>		<b>3-7</b>	<b>67,33</b>	<b>70,48</b>	<b>306,04</b>	<b>2086,09</b>	<b>55,09</b>	
			<b>1-3</b>	<b>58,72</b>	<b>61,47</b>	<b>261,22</b>	<b>1802,65</b>	<b>50,26</b>	

## День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			б	ж	у				
<u>Завтрак:</u>	Вермишель молочная на сгущ. молоке 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	-	-	16,63	66,5	6	№ 8, стр. 136	
		150	-	-	15	59,9	5,4		
	Печенье с маслом	35/10	2,71	13,03	21,22	135,75	-	№ 3	
		35/10	2,71	13,03	21,22	135,75	-		
<u>Обед:</u>	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,56	1,31	29,9	5,7	№ 43 стр.239	
		40	0,35	2,37	1,05	23,92	4,56		
	Суп рисовый с мясом	250	19,12	13,07	24,55	230,85	3,7	№ 48, стр.188	
		200	15,3	10,46	19,64	184,68	2,96		
	Картофель тушеный с курицей	200	15,15	12,61	25,97	280,46	8,77	№ 5, с. 21	
		180	11,58	10,29	18,39	238,79	7,09		
	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	20,62	120	-	№ 7	
		40	2,1	0,67	16,5	96	-		
	<u>Полдник:</u>	Напиток (сок)	200	-	-	28,97	114,85	5	№ 6, с. 133
			180	-	-	24,14	95,7	4,17	
		Булка	60	3,6	5,25	40,18	204	-	
50			3,1	4,52	34,94	177,39	-		
<u>Ужин:</u>	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, стр. 136	
		150	-	-	12,46	49,88	5		
<u>Итого за шестой день:</u>		<b>3-7</b>	<b>53,65</b>	<b>65,65</b>	<b>322,01</b>	<b>1853,67</b>	<b>37,99</b>		
		<b>1-3</b>	<b>44,14</b>	<b>57,79</b>	<b>276,82</b>	<b>1603,62</b>	<b>32,2</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 пшеничная на сг. молоке с маслом	200	8,21	10,8	7,19	160,67	0,36	№ 63, стр.114	
		180	7,39	9,72	6,48	144,61	0,33		
	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	60/10	4,75	14,28	33,5	207,76	-	№ 11, с. 101	
		50/10	3,96	11,9	27,9	173,13	-		
<u>Обед:</u>	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	14,43	10,46	40,76	263,0	8,51	№ 34 стр.56 № 22, стр.247 № 24, стр.108	
		200	12,55	9,1	35,44	228,7	7,4		
	Напиток (сок)	180	-	-	28,97	114,85	5	№ 6, с. 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	-		
	<u>Полдник:</u>	Чай с сахаром	180	-	-	16,63	66,5	6	№ 8, стр. 136
			150	-	-	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 и лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	6	№ 26, стр. 135	
		180	0,2	3,66	11,97	47,33	5,4		
<u>Итого за седьмой день:</u>		<b>3-7</b>	<b>64,68</b>	<b>71,87</b>	<b>283,29</b>	<b>1836,98</b>	<b>66,99</b>		
		<b>1-3</b>	<b>54,7</b>	<b>61,19</b>	<b>238,53</b>	<b>1549,87</b>	<b>57,33</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>	Макароны с сыром, маслом	200	15,41	8,62	38,83	267,1	0,18	№ 51, стр.53
		180	13,87	7,76	34,95	240,4	0,16	
	Какао-напиток на сг. молоке	180	1,76	1,54	10,27	66,74	0,97	№ 2, стр. 122
		150	1,47	1,3	8,6	50,61	0,8	
	Бутерброд с маслом	60/10	4,75	14,28	33,5	207,76	-	№ 11,
		50/10	3,96	11,9	27,9	173,13	-	
<b><u>Обед:</u></b>	Суп крестьянский с мясом	250	12,24	10,63	27,23	270,24	3,02	с. 182, № 80
		200	9,79	8,5	21,78	216,19	2,42	
	Вареники ленивые со сметан. Соусом	230	19,29	12,2	19,2	246,89	4,52	с. 60, № 60 № 38, с.251
		180	16,77	10,61	16,7	214,69	3,93	
	Напиток (сок)	180	-	-	28,97	114,85	5	№ 6, с. 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>	Кефир	200	6	6,4	8,4	130	-	
		180	5,4	5,76	7,56	117	-	
	Баранка	35	2,6	0,15	10,5	117,6	-	
		35	2,6	0,15	10,5	117,6	-	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№ 16,62 44,
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
<b><u>Ужин:</u></b>	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	50	0,49	3,6	1,9	47,15	7,1	№ 78, стр. 311
		40	0,4	3	1,6	39,29	5,9	
	Картофельное пюре	200	4,34	6,24	10,42	165,2	6,18	№ 50 стр. 157
		180	3,6	5,2	8,7	137,6	5,15	
	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	

<i>Итого за восьмой день:</i>		<b>3-7</b>	<b>81,19</b>	<b>61,44</b>	<b>263,60</b>	<b>1867,7</b>	<b>51,69</b>		
		<b>1-3</b>	<b>70,61</b>	<b>52,71</b>	<b>225,99</b>	<b>1603,56</b>	<b>46,82</b>		
<b><u>День 9</u></b>									
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, с. 114	
		180	6,88	6,04	27,28	171,4	1,26		
	Чай с сахаром	180	-	-	16,63	66,5	6	№ 8, стр. 136	
		150	-	-	15	59,9	5,4		
	Бутерброд с маслом, сыром	60/10/10	6,2	13,25	24,7	233,66	0,37	№ 11	
		50/10/10	5,17	11,04	20,23	194,72	0,3		
<b><u>Обед:</u></b>	Суп рыбный из консервов со сметаной	250	10,79	10,75	15,54	285,87	8,02	№ 70, стр. 194	
		200	8,63	8,6	12,43	228,7	6,42		
	Рагу из мяса кур	230	22,77	25,07	24,61	407	6,44	№ 87 стр.43	
		180	18,22	20,06	19,69	325,6	5,15		
	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	20,62	120	-	№ 7	
		40	2,1	0,67	16,5	96	-		
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№ 16,62 44,	
	<b><u>Полдник:</u></b>	Какао-напиток на сг. молоке	180	1,76	1,54	10,27	66,74	0,97	№ 2, стр. 122
			150	1,47	1,3	8,6	50,61	0,8	
		Булка	60	3,6	5,25	30,18	204	-	№ 90
50			3	4,38	25,15	170	-		
<b><u>Ужин:</u></b>	Каша гречневая на сгущ. молоке с маслом	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,9	№ 27, стр. 110	
		180	6,29	9,38	22,5	200,15	0,81		
	Чай с сахаром	180	-	-	15	59,9	5,4	№ 8, с. 136	
		150	-	-	12,46	49,88	5		
<b><u>Итого за девятый день:</u></b>		<b>3-7</b>	<b>64,18</b>	<b>76,27</b>	<b>210,77</b>	<b>1947,02</b>	<b>40,28</b>		
		<b>1-3</b>	<b>53,75</b>	<b>58,52</b>	<b>178,56</b>	<b>1635,83</b>	<b>33,19</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 манная на сг. молоке с маслом	200	7,72	6,34	24,81	168,23	6,34	№ 39, стр.110	
		180	180	7,01	5,7	22,5	152,9		
	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	60/10	4,75	14,28	33,5	207,76	-	№ 11,	
		50/10	3,96	11,9	27,9	173,13	-		
<b><u>Обед:</u></b>	Салат из моркови с растит. маслом	50	0,61	3,55	4,85	52,96	1,63	№ 76 224	
		40	0,49	2,84	3,88	42,37	1,31		
	Суп молочный с макаронами	250	8,25	11,25	25,8	233,8	1,12	№ 83, стр.173	
		200	6,88	9,38	21,5	194,83	0,93		
	Котлета рыбная с подливкой, рис	230	14,74	18,96	33,85	302,21	2,96	№ 21, с 201 № 23, с.247	
		200	12,82	16,49	29,43	262,79	2,57		
	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	№ 73
			180	-	-	21,2	84,88	8,3	
		Булка	60	3,6	5,25	40,18	204	-	
			50	3,1	4,52	34,94	177,39	-	
Фрукты		100	1,5	0,5	21	96	10	№ 16,62 44,	
		100	1,5	0,5	21	96	10		
<b><u>Ужин:</u></b>	Капуста тушеная с мясом	200	10,5	5,54	20,66	102,62	22,6	№ 72, с. 141	
		180	8,75	4,62	17,22	85,52	18,83		
	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,	

		150	-	-	12,46	49,88	5	с. 136
<i>Итого за десятый день:</i>		<b>3-7</b>	<b>60,12</b>	<b>57,25</b>	<b>323,48</b>	<b>1969,21</b>	<b>63,46</b>	
		<b>1-3</b>	<b>50,74</b>	<b>48,22</b>	<b>274,75</b>	<b>1666,63</b>	<b>55,06</b>	

			<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>у</b>	<b>Энергети ческая ценность (ккал)</b>	<b>Вита мин С</b>
<i>Итого за весь период:</i>		<b>3-7</b>	<b>633,23</b>	<b>690,71</b>	<b>2885,07</b>	<b>19334,76</b>	<b>528,72</b>
		<b>1-3</b>	<b>542,67</b>	<b>591,21</b>	<b>2487,77</b>	<b>16633,41</b>	<b>458,93</b>
<i>Среднее значение за период:</i>		<b>3-7</b>	<b>63,32</b>	<b>69,07</b>	<b>288,50</b>	<b>1933,47</b>	<b>52,87</b>
		<b>1-3</b>	<b>54,27</b>	<b>59,12</b>	<b>248,77</b>	<b>1663,34</b>	<b>45,89</b>