

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
№28**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №28
СН=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №28,
SN=Малич, С=Ирина Егоровна, E=detsad_28@mail.ru,
ИНН=230204391220, ИНН ЮЛ=2302030862, СНИЛС=07363840071,
ОГРН=1022300629020, О=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
дошкольное образовательное учреждение детский
сад №28, Т=Заведующий, L=Армавир, STREET="ул. Маркова,
339", S=Краснодарский край, C=RU
я подтверждаю этот документ



Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 28
И.Е. Малич

10-ти дневное меню

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепты
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-й день								
завтрак	яйцо отварное	1/1	5,08 5,08	4,60 4,60	0,28 0,28	63,00 63,00	0,00 0,00	227
	макаронные изделия отварные со сливочным маслом	47 70	2,93 4,03	1,75 2,70	21,06 24,34	51,85 77,23	0,00 0,00	219
	икра кабачковая промышленного производства	50 65	0,45 0,62	2,35 2,96	2,96 3,74	25,00 36,00	2,76 3,42	57
	хлеб пшеничный	20 30	0,39 0,79	0,05 0,10	2,41 4,83	11,83 23,66	0,00 0,00	
	масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	чай с сахаром	150 180	0,04 0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	21,00 36,00	0,02 0,03	412
2-й завтрак	яблоко	104 110	1,07 1,13	1,07 1,13	26,21 27,72	152,69 132,94	26,74 28,29	
обед	суп картофельный с крупой	180 200	1,74 2,18	4,10 5,12	16,33 23,66	97,20 121,50	7,03 9,30	86
	котлета мясная, соус томатный с овощами	68/23 79/24	7,86 10,48	7,99 10,89	13,54 18,05	193,44 257,92	3,91 4,26	299/ 367
	нарезка из квашеного помидора	32 48	0,39 0,56	0,04 0,05	1,37 1,74	8,00 10,00	5,75 8,00	
	компот из сухофруктов	150 180	0,33 0,40	0,02 0,02	20,83 24,99	84,75 101,70	0,30 0,36	394
	хлеб пшеничный, обогащенный йодом	20 30	0,30 0,79	0,05 0,10	2,41 4,83	11,83 23,66	0,00 0,00	
	хлеб ржаной	57/76	3,63 5,02	0,66 0,91	18,37 25,38	95,37 131,78	0,00 0,00	
полдник	запеканка из творога со сметаной	120 150	21,31 26,64	14,52 18,15	22,06 27,57	304,80 381,00	0,29 0,36	251
	какао с молоком	150 180	3,15 3,67	2,72 3,19	12,96 15,82	89 107	1,20 1,43	416
итого за 1-й день			48,75 61,48	47,18 57,14	167,91 213,07	1275,71 1569,39	48,0 55,45	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетич. ценность. ккал	Витамин С	№ рецепты
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2-й день								
завтрак	каша молочная ячневая со сливочным маслом	160 170	5,92 6,69	9,65 10,94	43,63 48,23	315,25 359,50	1,81 2,01	178/6
	кофейный напиток на молоке	150 180	2,34 2,85	2,00 2,41	10,63 14,36	70,00 91,00	0,98 1,17	414
	хлеб пшеничный	20 30	1,58 2,37	0,20 0,30	9,66 14,49	47,33 71,00	0,00 0,00	
	масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	сыр твердых сортов	3/5	0,70 1,16	0,89 1,48	0,00 0,00	10,08 18,00	0,02 0,04	7
2-й завтрак	сок промышленного производства-ясли напиток витаминизированный промышленного производства-сад	104 190	0,40 0,61	0,40 0,25	9,80 18,57	44,50 79,00	10,00 70,00	418
обед	борщ картофельный со сметаной	180/ 200	1,63 2,04	4,00 5,01	16,29 19,11	87,80 109,75	2,03 3,79	64
	мясо тушеное с овощами в соусе	165/ 205	10,25/ 15,96	10,50/ 13,19	40,20/ 49,36	214,59/ 295,06	1,25/ 2,15	
	нарезка из квашеного помидора	32 48	0,39 0,56	0,04 0,05	1,37 1,74	8,00 10,00	5,75 8,00	
	компот из сухофруктов	150 180	0,33 0,40	0,02 0,02	20,83 24,99	84,75 101,70	0,30 0,36	394
	хлеб ржаной	55/76	3,63 5,02	0,66 0,91	18,37 25,38	95,37 131,78	0,00 0,00	
полдник	рыба тушеная с овощами	100 120	9,57 11,48	4,82 5,78	2,57 5,06	91,67 110,00	2,08 2,50	261
	квашеная капуста с растительным маслом	43 53	0,70 1,13	2,54 4,06	4,32 6,92	42,95 68,72	5,84 3,95	21
	кефир (жирность 2,5%)	150 180	4,35 5,22	0,00 0,00	6,00 7,20	75,00 90,00	1,05 1,26	420
	печенье промышленного производства	30 30	0,96 0,96	1,02 1,02	13,29 13,29	26,26 26,26	0,00 0,00	
	хлеб пшеничный	20 30	1,58 2,37	0,20 0,30	9,66 14,49	47,33 71,00	0,00 0,00	

итого за 2-й день:			40,61 59,60	45,67 53,86	206,75 263,34	1345,6 1709,57	31,13 95,25	
-------------------------------	--	--	------------------------------	------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	------------------------------	--

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептурьы
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3-й день								
завтрак	каша молочная рисовая со сливочным маслом	163 175	5,92 6,69	9,65 10,94	43,63 48,25	315,25 359,50	1,81 2,01	178/2
	какао с молоком	150 180	3,15 3,67	2,72 3,19	12,96 15,82	89,00 107,00	1,20 1,43	416
	хлеб пшеничный	20 30	1,58 2,37	0,20 0,30	9,66 14,49	47,33 71,00	0,00 0,00	
	масло сливочное 72,5% жирности	10	0,05	7,25	0,13	66,00	0,00	6
2-й завтрак	яблоко	104 110	0,40 0,44	0,40 0,44	9,80 10,78	44,50 48,95	10,00 11,00	
обед	суп картофельный с клецками	180 200	1,65 2,06	2,48 3,10	13,06 19,85	69,20 86,50	4,60 5,75	94
	плов из курицы	163 195	7,00 12,00	15,70 18,48	28,43 33,45	123,00 380,00	0,44 0,51	321
	нарезка из квашеного огурца	32 47	0,30 0,46	0,04 0,06	0,73 1,08	5,50 8,10	1,80 3,01	
	компот из сухофруктов	150 180	0,33 0,40	0,02 0,02	20,83 24,99	84,75 101,70	0,30 0,36	394
	хлеб ржаной	55 76	3,63 5,02	0,24 0,91	18,37 25,38	95,37 131,78	0,000 0,000	
полдник	омлет натуральный	110 111	8,40	26,47	2,16	217,95	0,21	229
	нарезка из квашеного помидора	32 48	0,39 0,56	0,04 0,05	1,37 1,74	8,00 10,00	5,75 8,00	
	чай с молоком	150 180	2,65 2,67	2,33 2,34	11,31 14,31	77,00 89,00	1,19 1,20	414
	хлеб пшеничный	20 30	1,58 2,37	0,20 0,30	9,66 14,49	47,33 71,00	0,00 0,00	
итого за			37,06	67,86	181,1	1290,18	27,3	

3-й день:			47,19	73,85	226,92	1748,48	33,48	
------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамин С	%рецепт уры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4-й день								
завтрак	каша молочная пшеничная со сливочным маслом	163 175	5,92 6,69	9,65 10,94	43,63 48,25	315,25 359,50	1,81 2,01	178/3
	кофейный напиток на молоке	150 180	2,34 2,85	2,0 2,41	10,63 14,36	0,70 0,91	0,98 1,17	414
	хлеб пшеничный йодированный	20 30	0,39 0,79	0,05 0,10	2,41 4,83	11,83 23,66	0,00 0,00	
	масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	сыр твердых сортов	3/5	0,70/ 1,16	0,89/ 1,48	0,00/ 0,00	10,80/ 18,00	0,02/ 0,04	7
2-й завтрак	сок промышленного производства	200 200	0,00 0,00	0,00 0,00	22,40 22,40	90,00 90,00	0,00 0,00	418
обед	свекольник с яйцом и сметаной	180 200	1,63 2,04	4,00 5,01	21,29 39,11	107,8 139,75	2,03 3,79	
	макаронник с печенью	120/ 160	11,69 15,31	5,39 7,32	27,09 36,01	204,0 271,0	4,28 5,57	309
	квашеная капуста с растительным маслом	43 53	0,70 1,13	2,54 4,06	4,32 6,92	42,95 68,72	5,84 7,95	21
	компот из яблок	150 180	0,12 0,16	0,12 0,16	17,91 23,68	73,20 97,60	1,29 1,72	390
	хлеб ржаной	55 76	3,63 5,02	0,66 0,91	18,37 25,38	95,37 131,78	0,00 0,00	
полдник	тефтеля рыбная	60/80	7,30 9,7	2,59 3,39	7,55 10,05	83,0 110,6	0,09 0,12	277
	каша пшеничная вязкая	115 170	6,13 8,25	4,35 5,85	27,56 37,10	173,88 234,00	0,00 0,00	
	нарезка из квашеного огурца	32 47	0,30 0,46	0,04 0,06	0,73 1,08	5,50 8,10	1,80 3,01	
	чай с сахаром	150 180	0,04 0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	28,00 40,00	0,02 0,03	411
	печенье промышленного производства	30 30	0,96 0,96	1,02 1,02	13,29 13,29	26,26 26,26	0,00 0,00	
итого за 4-й день:			42,32 97,77	40,61 30,08	226,71 297,41	1346,37 1711,54	18,11 25,41	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамин С	№ рецептурь
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5-й день								
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	165 176	4,60 5,75	2,17 3,21	43,63 48,25	116,16 145,20	0,73 0,91	100
	какао с молоком	150 180	3,15 3,67	2,72 3,19	12,96 15,82	89,00 107,00	1,20 1,43	410
	хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,37	0,20 0,30	9,66 14,49	47,33 71,00	0,00 0,00	
	масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
2-ой завтрак	Яблоко	104 110	0,40 0,44	0,40 0,44	9,80 10,78	44,50 48,95	10,00 11,00	
обед	суп картофельный с фасолью	180 200	4,09 5,12	4,28 5,35	23,91 27,95	102,60 128,25	4,65 5,81	87
	капуста тушеная с мясом	164 183	10,00 13,00	13,86 16,63	30,09 35,11	285,40 342,00	0,38 0,46	321
	компот из сухофруктов	150 180	0,17 0,23	0,01 0,01	26,45 35,27	106,65 142,20	0,11 0,15	317
	хлеб ржаной	55/76	3,63 5,02	0,66 0,91	18,37 25,38	95,37 131,78	0,00 0,00	
	хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,37	0,20 0,30	9,66 14,49	47,33 71,00	0,00 0,00	
полдник	лапшевник с творогом со сметаной	118 150	10,13 12,88	8,88 11,28	23,75 30,19	215,45 273,87	0,10 0,13	226
	чай с молоком	150 180	2,65 2,67	2,33 2,34	11,31 14,31	77,0 89,0	1,19 1,20	413
	печенье (конфета)	30 45	0,64 2,43	0,68 5,58	8,86 24,93	17,51 136,50	0,00 0,00	
итого за 5-й день:				42,7 56,03	43,64 56,79	228,58 297,1	1309,9 1752,75	18,36 21,09

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепты
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6-й день								
завтрак	макароны, запеченные с яйцом	88 105	6,73 7,73	6,02 6,91	20,06 27,26	161,13 185,00	0,29 0,33	222
	икра кабачковая промышленного производства	50 65	0,45 0,62	2,35 2,96	2,96 3,74	25,00 36,00	2,76 3,42	57
	чай с сахаром	150 180	0,04 0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	21,00 36,00	0,02 0,03	412
	хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,37	0,20 0,30	9,66 14,49	47,33 71,00	0,00 0,00	
	масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	сыр твердых сортов	3/5	0,70 1,16	0,89 1,48	0,00 0,00	10,80 18,00	0,02 0,04	7
2-й завтрак	сок промышленного производства	200 200	0,75 0,75	0,00 0,00	15,15 15,15	64,00 64,00	3,00 3,00	418
обед	борщ вегетарианский со сметаной	180 200	2,19 2,74	0,00 0,00	12,94 16,98	95,40 119,25	5,62 7,99	65
	суфле мясное	120 140	8,40 8,67	26,47 27,0	2,16 2,36	217,95 219,95	0,21 0,22	238
	нарезка из квашеного помидора	32 48	0,39 0,56	0,04 0,05	1,37 1,74	8,00 10,00	5,75 8,00	
	компот из яблок	150 180	0,12 0,16	0,12 0,16	17,91 23,88	73,20 97,60	1,29 1,72	390
	хлеб ржаной	55/76	3,63 5,02	0,66 0,91	18,37 25,38	95,37 131,78	0,00 0,00	
	хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,37	0,20 0,30	9,66 14,49	47,33 71,00	0,00 0,00	
полдник	пудинг из творога с рисом	65/130	14,73	9,94	18,93	2,24	0,19	250
	какао на молоке	150 180	3,15 3,19	2,72 3,19	12,96 15,82	89,00 107,00	1,20 1,43	416
итого за 6-й день:			44,43 50,65	57,56 60,47	149,2 190,34	1023,75 1234,82	20,35 26,37	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепты
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
7-й день								
завтрак	каша манная со сливочным маслом	166 178	5,92 6,69	9,65 10,94	43,63 48,25	315,25 359,50	1,81 2,01	187
	кофейный напиток с молоком	150 180	2,34 2,85	2,0 2,41	10,63 14,36	70,0 91,0	0,98 1,17	414
	хлеб пшеничный йодированный	20/30	0,39 0,79	0,05 0,10	2,41 4,83	11,83 23,66	0,00 0,00	
	масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
2-й завтрак	яблоко	104 110	1,07 1,13	1,07 1,13	26,21 27,72	125,69 132,94	26,74 28,29	
Обед	суп рыбный из свежемороженой рыбы	180 200	6,88 8,60	6,72 8,41	15,47 22,52	133,80 167,25	2,29 3,11	95
	тефтеля мясная, соус томатный с овощами	72/23 89/24	9,68 12,79	11,09 11,20	12,47 16,00	39,30 215,31	9,91 0,71	304/ 367
	икра свекольная	140 170	2,65 2,96	3,67 5,79	13,94 15,54	113,11 126,13	7,59 8,47	55
	нарезка из квашеного огурца	32 47	0,30 0,46	0,04 0,06	0,73 1,08	5,50 8,10	1,80 3,01	
	компот из сухофруктов	150 180	0,33 0,40	0,02 0,02	20,83 24,99	84,75 101,70	0,30 0,36	394
	хлеб ржаной	55/76	3,63 5,02	0,66 0,91	18,37 25,38	95,37 131,78	0,00 0,00	
Полдник	омлет натуральный	110/ 111	8,40	26,47	2,16	217,95	0,21	229
	квашеная капуста с растительным маслом	43/53	0,70 1,13	2,54 4,06	4,32 6,92	42,95 68,72	5,84 7,95	21
	хлеб пшеничный йодированный	20/30	0,39 0,79	0,05 0,10	2,41 4,83	11,83 23,66	0,00 0,00	
	печенье (прянник, конфета)	30 45	0,64 2,43	0,68 5,58	8,86 24,93	17,51 136,50	0,00 0,00	
	какао с молоком	150 180	3,15 3,67	2,72 3,19	12,96 15,82	89,00 107,00	1,20 1,43	416
Итого за 7-й день:			46,55 58,19	74,68 87,62	195,53 255,46	1439,84 2190,14	58,67 56,72	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8-й день								
завтрак	каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	160 170	5,92 6,69	9,65 10,94	43,63 48,25	315,25 359,50	1,81 2,01	178/5
	какао с молоком	150 180	3,15 3,67	2,72 3,19	12,96 15,82	89,00 107,00	1,20 1,43	416
	хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,37	0,20 0,30	9,66 14,49	47,33 71,00	0,00 0,00	
	масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	сыр твердых сортов	3/5	0,70 1,16	0,89 1,48	0,00 0,00	10,80 18,00	0,02 0,04	7
2-й завтрак	сок промышленного производства	200 200	0,00 0,00	0,00 0,00	22,40 22,40	90,00 90,00	0,00 0,00	418
обед	суп картофельный с макаронными изделиями	180 200	1,94 2,15	2,04 2,27	12,34 13,71	75,42 83,80	5,94 6,60	88
	соус с курицей	165 205	10,25 15,96	10,50 13,19	40,20 49,36	214,59 295,06	1,25 2,15	290
	нарезка из квашеного огурца	32 47	0,25 0,38	0,03 0,05	0,54 0,80	4,16 6,11	1,60 2,35	21
	хлеб ржаной	55/76	3,63 5,02	0,66 0,91	18,37 25,38	95,37 131,78	0,00 0,00	
	хлеб пшеничный	20/30	1,58 2,37	0,20 0,30	9,66 14,49	47,33 71,00	0,00 0,00	
	компот из сухофруктов	150/ 180	0,33 0,40	0,02 0,02	20,83 24,99	84,75 101,70	0,30 0,36	394
полдник	оладьи, выпеченные в жарочном шкафу со сметаной	98/12 100/12	9,12 9,12	8,12 8,12	56,81 57,01	332,00 332,00	0,48 0,48	432
	кофейный напиток с молоком	150 180	2,34 2,85	2,00 2,41	10,63 14,36	70,00 91,00	0,98 1,17	414
Итого за 8-й день:			40,87 52,22	44,28 50,43	258,27 301,19	1542,0 1823,95	13,58 16,79	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9-й день								
завтрак	каша молочная пшеничная со сливочным маслом	160 170	5,92 6,69	9,65 10,94	43,63 48,25	315,25 359,50	1,81 2,01	178/4
	чай с молоком	150 180	2,65 2,67	2,33 2,34	11,31 14,31	77,0 89,0	1,19 1,20	413
	хлеб йодированный	20/30	0,39 0,79	0,05 0,10	0,41 4,83	11,83 23,66	0,00 0,00	
	масло сливочное 72,5% жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
2-й завтрак	яблоко	104 110	1,07 1,13	1,07 1,13	26,21 27,72	125,69 132,94	26,74 28,29	
обед	суп картофельный с пшеном	180 200	2,01 2,51	2,23 2,79	17,60 23,15	82,60 103,25	6,60 8,25	86
	пудинг из творога с рисом	50/100	7,37 14,73	4,72 9,94	9,96 18,93	112,0 224,0	0,19 0,19	250
	капуста квашеная с растительным маслом	43/53	0,70 1,13	2,54 4,06	4,32 6,92	42,95 68,72	5,84 7,95	21
	компот из яблок	150 180	0,12 0,16	0,12 0,16	17,91 23,88	73,20 97,60	1,29 1,72	390
	хлеб ржаной	55/76	3,63 5,02	0,66 0,91	18,37 25,38	95,37 131,78	0,00 0,00	
полдник	суфле яичное с отварной рыбой	120 140	8,40 8,67	26,47 27,0	2,16 2,36	217,95 219,95	0,21 0,22	238
	чай с сахаром	150 180	0,04 0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	21,00 36,00	0,02 0,03	412
	печенье	30/30	0,96 0,96	1,02 1,02	13,29 13,29	26,26 26,26	0,00 0,00	
	хлеб йодированный	20/30	0,39 0,79	0,05 0,10	2,41 4,83	11,83 23,66	0,00 0,00	
итого за 9-й день:			33,73 45,39	58,17 67,76	176,7 223,97	1278,88 1602,32	43,89 49,86	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамин С	№ рецепт уры
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10-й день								
завтрак	каша гречневая молочная со сливочным маслом	163 175	5,92 6,69	9,65 10,94	43,63 48,25	315,25 359,50	1,81 2,01	178/1
	кофейный напиток с молоком	150 180	2,34 2,85	2,00 2,41	10,63 14,36	70,00 91,00	0,98 1,17	414
	хлеб пшеничный	20 30	1,58 2,37	0,20 0,30	9,66 14,49	47,33 71,00	0,00 0,00	
	масло сливочное 72,5 % жирности	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	6
	сыр твердых сортов	3/5	0,70 1,16	0,89 1,48	0,00 0,00	10,80 18,00	0,02 0,04	7
2-й завтрак	сок промышленного производства	200 200	0,00 0,00	0,00 0,00	22,40 22,40	90,00 90,00	0,00 0,00	418
обед	суп рассольник ленинградский со сметаной	180 200	1,74 2,18	4,10 5,12	16,33 23,66	97,20 121,50	15,03 29,30	82
	мясо, тушеное с овощами в соусе	165 205	10,25 15,96	10,50 13,19	40,20 49,36	214,59 295,06	1,25 2,15	290
	нарезка из квашенного огурца	32/47	0,30 0,46	0,04 0,06	0,73 1,08	5,50 8,10	1,80 3,01	
	хлеб ржаной	55/76	3,63 5,02	0,66 0,91	18,37 25,38	95,37 131,78	0,00 0,00	
	хлеб пшеничный	20 30	1,58 2,37	0,20 0,30	9,66 14,49	47,33 71,00	0,00 0,00	
	компот из сухофруктов	150/ 180	0,33 0,40	0,02 0,02	20,83 24,99	84,75 101,70	0,30 0,36	394
полдник	запеканка из творога со сметаной	120 150	21,31 26,64	14,32 18,15	22,06 27,57	304,80 381,00	0,29 0,36	251
	какао с молоком	150 180	3,15 3,67	2,72 3,19	12,96 15,82	89,0 107,0	1,20 1,43	416
итого за 10-й день:			52,91 69,85	53,34 63,32	227,59 281,98	1537,92 1912,64	22,68 39,83	