

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ № 57
 _____ К.Н. Тюмина
 приказ № 45-ОД от «10» января 2022г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей в МБДОУ № 57 с 10-часовым пребыванием
на 2022 год

рецеп- туры	Наименование блюд	Выход, г сад	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У	Э Ц	Са	Fe	В1	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
	Макароны, запеченные с яйцом	160	7,73	6,91	23,03	185	27,1	1,4	0,062	0,109	0,33
	Чай с сахаром	200	3,17	3,35	22,94	130,68	109,85	0,50	0,04	0,13	1,18
	Хлеб пшеничный(йодир ованный) с маслом и сыром	20/10/ 5	4,66	10,39	14,71	173,50	108,40	0,45	0,03	0,04	0,16
	Икра кабачковая пром. производства	70	0,98	3,45	1,05	53,2	35,7	0,84	0,012	0,023	9,45
	ИТОГО:		15,56	20,65	60,68	489,18	245,35	2,35	0,13	0,28	1,67
2 завтрак											
	Напиток витаминизированн ый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,40	94,00	16,00	0,40	0,02	0,02	4,00
	Фрукты по сезону	120	4,83	5,13	44,01	95,4	216,0	0,54	0,06	0,03	0,26
	ИТОГО:		5,83	5,13	67,41	189,04	232,0	0,94	0,08	0,05	4,26
Обед											
	Борщ со сметаной	200	2,88	2,99	20,93	126,98	16,95	0,94	0,11	0,06	8,65
	Гуляш из отварного мяса	80	12,95	7,33	6,09	140,00	48,64	0,90	0,09	0,09	3,13
	Каша пшеничная (перловая,ячневая, пшеничная,гречневая)рассыпчатая	130	2,9	8,57	14,74	149,94	49,14	0,32	0,04	0,04	8,32
	Компот из сухофруктов(свеж их яблок)	200	0,18	0,18	20,08	99,00	10,80	0,72	0,02	0,00	0,00

	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом, ржаной	40 30	5,32	0,56	34,02	166,60	14,00	0,78	0,08	0,02	0,00
	Закуска: нарезка из отварной свеклы (икра свекольная, горошек консервированный, капуста квашеная, нарезка из соленых помидор, огурцов)	80	0,53	2,99	1,55	36,44	13,73	0,36	0,01	0,01	3,28
	ИТОГО:		24,96	12,32	104,19	652,89	144,69	4,75	0,47	0,29	20,33
Полдник											
	Каша молочная ячневая(геркулесовая, рисовая, пшеничная, пшенная, манная)	200	9,93	11,80	9,62	201,34	78,32	2,11	0,06	0,10	26,69
	Молоко кипяченое (жирность 2,5%)	200	5,22	4,50	8,64	97,20	216,00	0,18	0,07	0,28	2,34
	Хлеб ржаной	12	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		17,77	16,88	41,17	409,89	313,92	4,49	0,19	0,41	37,53
	ВСЕГО за 1 день:		61,00	52,29	309,46	1776,98	725,46	11,98	0,81	0,93	65,00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2 ДЕНЬ											
Завтрак											
	Каша молочная ячневая(геркулесовая, рисовая, пшеничная, пшенная, манная)	200	4,32	4,47	16,62	117,76	122,57	0,31	0,07	0,14	0,65
	Какао на молоке	200	1,26	1,80	20,16	104,40	30,60	0,00	0,02	0,07	0,00
	Хлеб пшеничный(йодированный) с маслом и сыром	20/10/5	3,12	7,57	19,57	161,30	10,40	0,46	0,04	0,02	0,00
	ИТОГО:		8,43	14,37	51,94	369,44	157,53	0,71	0,15	0,24	0,65
2 завтрак											
	Фрукты свежие(по сезону)	120	5,22	4,50	7,20	95,40	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,20	95,40	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
Обед											
	Закуска: нарезка из отварной свеклы (икра свекольная, горошек консервированный, капуста квашеная, нарезка	80	0,66	0,06	2,10	12,00	6,00	0,48	0,00	0,02	9,00

	из соленых помидор,огурцов)										
	Суп с крупой(рисовый,гречневый,пшеничный)	200	2,00	2,50	3,75	47,50	55,00	0,75	0,03	0,06	12,50
	Котлеты мясные в томатно-овощной подливе	80/40	14,14	16,15	7,27	190,92	10,51	2,29	0,06	0,07	0,00
	Пюре картофельное	140	4,53	4,93	21,97	153,20	8,36	2,39	0,11	0,06	0,00
	Компот из сухофруктов(свежих яблок)	200	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,02	0,02	3,80
	Хлеб пшеничный, ржаной	40 30	5,32	0,56	34,02	166,60	14,00	0,78	0,08	0,02	0,00
	ИТОГО:		27,60	24,20	91,34	659,53	109,08	7,06	0,30	0,25	25,30
Полдник											
	Котлеты рыбные в овощной подливе	110	24,27	5,80	19,59	231,79	156,36	0,74	0,08	0,34	0,47
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	12,60	25,20	5,40	0,36	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	15	0,36	0,36	8,82	42,30	14,40	1,98	0,03	0,02	9,00
	Икра кабачковая пром. производства, (салат из свежего редиса, квашенной капусты)	70	0,98	3,45	1,05	53,2	35,7	0,84	0,012	0,023	9,45
	Кондитерские изделия	30	1,93	2,05	17,6	52,54	6,52	0,22	0,024	0,012	0,00
	ИТОГО:		24,81	6,16	41,01	299,29	176,16	3,08	0,11	0,36	9,47
	ВСЕГО за 2 день:		66,06	49,22	191,49	1423,65	658,77	11,04	0,62	1,15	36,68

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3 ДЕНЬ											
Завтрак											
	Каша молочная манная(пшеничная ,геркулесовая,пшеничная,гречневая,ячневая)	200	4,32	4,47	16,62	117,76	122,57	0,31	0,07	0,14	0,65
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	12,60	25,20	5,40	0,36	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный(йодированный) с маслом и сыром	20/10/5	4,66	10,39	14,71	173,50	108,40	0,45	0,03	0,04	0,16
	ИТОГО:		15,34	22,22	32,22	322,99	170,04	2,13	0,09	0,09	9,03
2 завтрак											
	Сок промышленного производства	200	1,0	0,00	23,40	94,00	16,00	0,40	0,02	0,02	4,0
	ИТОГО:		1,0	0,00	23,40	94,00	16,00	0,40	0,02	0,02	4,0

Обед											
	Свекольник (со сметаной)	200	3,64	4,88	18,68	137,53	20,21	0,94	0,07	0,04	5,75
	Плов рисовый, с мясом птицы)	190	2,87	1,02	16,9	95,0	25,77	1,66	0,07	0,09	4,2
	Закуска: нарезка из отварной свеклы (икра свекольная, горошек консервированный, капуста квашеная, нарезка из соленых помидор, огурцов)	60	0,66	0,06	2,10	12,0	6,0	0,48	0,0	0,02	9,0
	Компот из сухофруктов(свежих яблок)	200	0,18	0,00	29,34	94,80	16,20	0,54	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный обогащенный йодом, ржаной	40 30	5,32	0,56	34,02	166,60	14,00	0,78	0,08	0,02	0,00
	ИТОГО:		26,62	25,89	120,05	741,01	126,43	4,70	0,27	0,18	10,43
Полдник											
	Омлет натуральный	120	5,15	8,5	0,8	100,0	27,0	1,05	0,195	0,15	0,00
	Молоко кипяченое (жирность 2,5%)	200	5,22	4,50	8,64	97,20	216,0	0,18	0,07	0,28	2,34
	Хлеб ржаной	20	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Икра кабачковая промышленного производства	80	1,14	6,3	5,95	85,4	28,7	0,49	0,014	0,03	4,9
	ИТОГО:		11,90	9,41	45,94	312,25	347,80	2,57	0,17	0,45	10,99
	ВСЕГО за 3 день:		59,08	62,02	205,78	1473,45	867,48	9,58	0,56	0,96	30,99

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4 ДЕНЬ											
Завтрак											
	Каша молочная гречневая	200	4,05	5,0	12,21	103,74	116,53	0,25	0,08	0,14	0,65
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	12,60	25,20	5,40	0,36	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный(йодированный) с маслом и сыром	20/10/5	1,84	6,11	11,45	109,52	6,63	0,27	0,02	0,01	0,00
	ИТОГО:		10,94	19,78	25,69	303,83	115,84	3,54	0,10	0,52	3,45
2 завтрак											
	Фрукты свежие по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,4	19,2	2,64	0,04	0,03	12,0
	Напиток витаминизированный промышленного производства	200	1,00	0,00	23,4	94,00	16,00	0,4	0,02	0,02	4,00

	ИТОГО:		5,22	4,50	7,20	95,40	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
Обед											
	Закуска: нарезка из отварной свеклы (икра свекольная, горошек консервированный, капуста квашеная, нарезка из соленых помидор, огурцов)	70	0,53	2,99	1,55	36,44	13,73	0,36	0,01	0,01	3,28
	Суп с зеленым горошком яйцом 9(со сметаной)	200	5,67	5,46	26,17	167,89	33,49	2,22	0,22	0,07	8,25
	Капуста тушеная	150	9,20	9,09	14,03	139,29	22,52	1,51	0,04	0,09	0,16
	Тефтели в томатной подливе	100	3,00	4,95	13,80	112,50	87,00	1,20	0,05	0,05	25,50
	Компот из сухофруктов(свежих яблок)	200	0,04	0,00	22,28	84,78	5,76	0,17	0,00	0,01	0,97
	Хлеб пшеничный, ржаной	40 30	5,32	0,56	34,02	166,60	14,00	0,78	0,08	0,02	0,00
	ИТОГО:		23,91	19,30	120,10	707,50	130,00	6,08	0,50	0,32	18,21
Полдник											
	Рыба запеченая в омлете	130	26,4	6,3	21,3	252,0	170,0	0,8	0,08	0,36	0,5
	Чай с сахаром	200	5,22	4,50	7,56	97,20	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
	Нарезка из отварной свеклы (икра свекольная, горошек консервированный)	70	0,53	2,99	1,55	36,44	13,73	0,36	0,01	0,01	3,28
	Кондитерские изделия	30	1,93	2,05	17,6	52,54	6,52	0,22	0,024	0,012	0,00
	Хлеб ржаной	15	5,32	0,56	34,02	166,60	14,00	0,78	0,08	0,02	0,00
	ИТОГО:		11,17	8,49	52,15	299,81	247,74	2,75	0,14	0,32	9,54
	ВСЕГО за 4 день:		51,83	54,30	210,15	1574,69	717,57	12,76	0,82	1,47	33,51

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
	Каша молочная пшеничная	200	4,05	5,0	12,21	103,74	116,53	0,25	0,08	0,14	0,65
	Чай с молоком (жирность 2,5%)	200	1,26	1,44	14,76	77,40	29,70	0,36	0,02	0,07	0,00
	Хлеб пшеничный(йодированный) с маслом и сыром	20/10/5	4,66	10,39	14,71	173,50	108,40	0,45	0,03	0,04	0,16
	ИТОГО:		12,12	20,31	58,40	469,94	202,16	2,66	0,19	0,29	9,67
2 завтрак											
	Сок	200	1,0	0,00	23,40	94,00	16,00	0,40	0,02	0,02	4,0

	промышленного производства										
	ИТОГО:		1,0	0,00	23,40	94,00	16,00	0,40	0,02	0,02	4,0
Обед											
	Закуска: нарезка из отварной свеклы (икра свекольная, горошек консервированный, капуста квашеная, нарезка из соленых помидор, огурцов)	70	0,53	2,99	1,55	36,44	13,73	0,36	0,01	0,01	3,28
	Суп вермишелевый	200	2,23	5,54	20,20	111,30	32,35	1,477	0,091	0,06	18,02
	Жаркое по домашнему с мясом	180	3,34	11,46	29,85	60,4	37,41	1,66	0,17	0,11	15,55
	Компот из сухофруктов(свежих яблок)	200	0,2	0,2	22,31	110,0	12,0	0,8	0,022	0,01	1,08
	Хлеб пшеничный обогащенный йодом, ржаной	40 42	5,32	0,56	34,02	166,60	14,00	0,78	0,08	0,02	0,00
	ИТОГО:		23,35	14,84	101,98	615,59	81,65	5,28	0,37	0,33	22,53
Полдник											
	Ленивые вареники из творога со сметаной	130	24,12	21,5	35,16	315,74	216,91	1,49	0,13	0,42	1,30
	Какао на молоке	200	5,22	4,50	8,64	97,20	216,00	0,18	0,07	0,28	2,34
	ИТОГО:		10,08	9,96	39,36	438,00	321,90	5,61	0,28	0,51	11,34
	ВСЕГО за 5 день:		50,77	49,61	206,94	1718,93	821,71	13,73	0,91	1,44	44,80

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6 ДЕНЬ											
Завтрак											
	Икра кабачковая промышленного производства	70	1,14	6,3	5,95	85,4	28,7	0,49	0,014	0,03	4,9
	Макаронные изделия отварные	120	3,74	5,50	20,90	148,51	8,80	0,55	0,05	0,01	0,00
	Чай с сахаром	200	1,26	1,80	20,16	68,40	30,60	0,00	0,02	0,07	0,00
	Омлет	120	0,98	3,43	1,05	53,2	35,7	0,84	0,012	0,023	9,45
	Хлеб пшеничный(йодированный) с маслом и сыром	20/10\5	2,05	6,79	12,72	121,68	7,36	0,30	0,03	0,01	0,00
	ИТОГО:		14,81	28,15	69,64	503,19	77,36	2,47	0,14	0,17	3,00
2 завтрак											

	Фрукты свежие (по сезону)	120	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,80	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,80	0,02	0,00	0,00
Обед											
	Закуска: нарезка из отварной свеклы (икра свекольная, горошек консервированный ,капуста квашеная,нарезка из соленых помидор,огурцов)	70	0,98	3,43	1,05	53,2	35,7	0,84	0,012	0,023	9,45
	Борщ со сметаной	200	2,48	2,73	13,42	158,3 7	57,11	1,24	0,06	0,07	10,68
	Каша рассыпчатая перловая	130	5,68/7 ,81	4,56/6 ,27	5,2/7, 15	85,6/1 17,7	8,8/12 ,1	0,64/0 ,88	0,032/ 0,044	0,048/ 0,066	0,00
	Гуляш из отварного мяса	100/4 0	3,00	4,95	13,80	112,5 0	87,00	1,20	0,05	0,05	25,50
	Компот из сухофруктов(свеж их яблок)	200	0,15/0 ,2	0,15/0 ,2	16,73/ 22,31	82,5/1 10,0	9,0/12 ,0	0,6/0, 8	0,016/ 0,022	0,008/ 0,01	0,81/1 ,08
	Хлеб пшеничный, (обогащенный йодом) ржаной	40 30	5,32	0,56	34,02	166,6 0	14,00	0,78	0,08	0,02	0,00
	ИТОГО:		20,20	7,45	96,33	601,1 9	198,3 1	3,98	0,34	0,29	20,78
Полдник											
	Каша молочная пшеничная(геркул есовая)	200	3,64/4 ,05	4,05/5 ,0	10,99/ 12,21	93,37/ 103,7 4	104,8 8/116, 53	0,22/0 ,25	0,07/0 ,08	0,13/0 ,14	0,58/0 ,65
	Какао на молоке	200	1,26	1,44	14,76	77,40	29,70	0,36	0,02	0,07	0,00
	Кондитерские изделия	30	4,83	5,13	44,01	131,3 4	16,29	0,54	0,06	0,03	0,00
	Хлеб ржаной	12	5,32	0,56	34,02	166,6 0	14,00	0,78	0,08	0,02	0,00
	ИТОГО:		11,97	10,61	87,95	388,1 4	167,9 9	1,43	0,15	0,26	0,60
	ВСЕГО за 6 день:		47,18	46,42	276,2 2	1602, 52	455,6 7	8,68	0,65	0,72	24,38

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7 ДЕНЬ											
Завтрак											
	Каша молочная гречневая(рисовая, манная)	200	3,65/4 ,05	4,5/5, 00	10,99/ 12,21	93,37/ 103,7 4	104,8 8/116, 53	0,23/0 ,25	0,07/0 ,08	0,13/0 ,14	0,59/0 ,65
	Чай с молоком	200	0,18	0,00	12,60	25,20	5,40	0,36	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный(йодир	20/10 /5	4,66	10,39	14,71	173,5 0	108,4 0	0,45	0,03	0,04	0,16

	ованный) с маслом и сыром										
	ИТОГО:		11,32	19,07	34,63	333,10	159,20	5,77	0,08	0,24	4,12
2 завтрак											
	Фрукты свежие по сезону	130	0,72	0,72	17,64	84,6	28,8	3,96	0,06	0,05	18,0
	ИТОГО:		0,72	0,72	17,64	84,6	28,8	3,96	0,06	0,05	18,0
Обед											
	Суп с клецками (крупой)	200	4,97	5,63	16,18	153,78	19,44	1,17	0,14	0,08	12,00
	Закуска: нарезка из отварной свеклы (икра свекольная, горошек консервированный, капуста квашеная, нарезка из соленых помидор, огурцов)	70	0,53	2,99	1,55	36,44	13,73	0,36	0,01	0,01	3,28
	Котлета мясная в томатно-овощной подливе	130	7,81	6,27	7,15	117,7	12,1	0,88	0,044	0,066	0,00
	Компот из сухофруктов(свежих яблок)	200	0,2	0,2	22,31	110,0	12,0	0,8	0,022	0,01	1,08
	Макаронные изделия отварные	110	3,74	5,50	20,90	148,51	8,80	0,55	0,05	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	40	5,32	0,56	34,02	166,60	14,00	0,78	0,08	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	42									
	ИТОГО:		31,86	28,44	85,63	747,29	167,10	5,80	0,34	0,30	41,11
Полдник											
	Оладьи со сгущенным молоком(сметаной)	20	9,75	9,9	47,4	319,5	34,5	1,95	0,23	0,15	0,00
	Чай с молоком	200	5,22	4,50	8,64	97,20	216,00	0,18	0,07	0,28	2,34
	ИТОГО:		25,64	22,74	45,78	397,92	409,56	3,19	0,20	0,64	11,43
	ВСЕГО за 7 день:		74,04	74,75	173,25	1573,71	951,86	14,94	0,68	1,49	57,92

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8 ДЕНЬ											
Завтрак											
	Каша молочная ячневая(рисовая, манная, пшеничная)	200	4,05	5,00	12,21	103,74	116,53	0,25	0,08	0,14	0,65
	Чай с молоком (жирность 2,5%)	200	1,26	1,44	14,76	77,40	29,70	0,36	0,02	0,07	0,00
	Хлеб пшеничный(йодированный) с маслом	20/10/5	2,05	6,79	12,72	121,68	7,36	0,30	0,03	0,01	0,00

	и сыром										
	ИТОГО:		10,25	17,41	33,62	334,65	108,30	1,12	0,08	0,13	0,41
2 завтрак											
	Фрукты свежие (по сезону)	120	0,36	0,36	8,82	42,30	14,40	1,98	0,02	0,02	9,00
	ИТОГО:		0,36	0,36	8,82	42,30	14,40	1,98	0,02	0,02	9,00
Обед											
	Закуска: нарезка из отварной свеклы (икра свекольная, горошек консервированный, капуста квашеная, нарезка из соленых помидор, огурцов)	60	0,53	2,99	1,55	36,44	13,73	0,36	0,01	0,01	3,28
	Свекольник со сметаной	200	2,40	5,28	15,66	113,18	25,94	1,01	0,07	0,04	10,34
	Жаркое по домашнему с мясом (птицей)	190	17,652	13,458	28,96	299,6	53,46	3,289	0,221	0,223	28,23
	Компот из сухофруктов(свежих яблок)	200	0,18	0,00	29,34	118,80	16,20	0,54	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный, обогащенный йодом, ржаной	40 40	5,32	0,56	34,02	166,60	14,00	0,78	0,08	0,02	0,00
	ИТОГО:		29,86	31,82	115,68	781,32	77,02	4,08	0,23	0,19	11,81
Полдник											
	Запеканка творожно-манная(рисовая, вермишелевая) со сметаной	180	20,10	17,92	29,30	263,12	180,76	1,25	0,11	0,35	1,09
	Кефир	200	5,22	4,50	8,64	97,20	216,00	0,18	0,07	0,28	2,34
	ИТОГО:		10,81	8,13	44,41	257,51	226,14	0,77	0,14	0,34	2,34
	ВСЕГО за 8 день:		56,50	62,23	210,09	1512,98	649,05	8,14	0,51	0,93	24,10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9 ДЕНЬ											
Завтрак											
	Каша молочная вермишелевая(манная, рисовая, пшеничная, ячневая)	200	4,77	6,26	16,24	133,50	115,85	0,29	0,05	0,13	0,65
	Чай с сахаром (жирность 2,5%)	200	1,26	1,80	20,16	68,40	30,60	0,00	0,02	0,07	0,00
	Хлеб пшеничный(йодированный) с маслом	20/10/ 5,3	2,05	6,79	12,72	121,68	7,36	0,30	0,03	0,01	0,00

Каша молочная геркулесовая(рисовая,пшеничная,ячневая,пшеничная)	200	4,77	6,26	16,24	133,50	115,85	0,29	0,05	0,13	0,65
Молоко кипяченое (жирность 2,5%)	190	5,22	4,50	8,64	97,20	216,00	0,18	0,07	0,28	2,34
Хлеб пшеничный(йодированный) с маслом и сыром	20/10/5,3	2,05	6,79	12,72	121,68	7,36	0,30	0,03	0,01	0,00
ИТОГО:		9,60	17,57	37,58	322,70	62,40	2,25	0,10	0,23	4,20
2 завтрак										
Фрукты свежие по сезону	120	0,72	0,72	17,64	84,6	28,8	3,96	0,06	0,05	18,0
ИТОГО:		0,72	0,72	17,64	84,6	28,8	3,96	0,06	0,05	18,0
Обед										
Суп картофельный с крупой	200	2,25	5,63	15,79	115,57	45,96	1,44	0,06	0,06	6,57
Капуста тушеная с мясом	190	15,411	13,113	21,206	259,203	23,68	2,916	0,75	0,163	23,75
Закуска: нарезка из отварной свеклы (икра свекольная, горошек консервированный, капуста квашеная, нарезка из соленых помидор, огурцов)	70	0,53	2,99	1,55	36,44	13,73	0,36	0,01	0,01	3,28
Компот из сухофруктов(свежих яблок)	200	0,18	0,00	29,34	118,80	16,20	0,54	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный, обогащенный йодом, ржаной	40 42	5,32	0,56	34,02	166,60	14,00	0,78	0,08	0,02	0,00
ИТОГО:		23,28	15,23	111,62	675,51	136,03	7,30	0,34	0,30	23,30
Полдник										
Запеканка творожная с манной(рисовой) крупой со сметаной	120	24,12	21,5	35,16	315,74	216,91	1,49	0,13	0,42	1,30
Чай с сахаром	200	0,18	0,00	12,60	25,20	5,40	0,36	0,00	0,00	
ИТОГО:		17,48	16,28	40,97	383,89	317,93	1,14	0,13	0,41	2,50
ВСЕГО за 10 день:		55,58	53,58	197,73	1479,30	739,57	10,86	0,60	1,17	30,54