

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ
«Детский сад «Колокольчик»
_____ января 2021г. Пр.№4
_____ Л.Е. Дудник



**Примерное
перспективное десятидневное меню
МДОБУ «Детский сад «Колокольчик»**

для детей возрастной категории от 1,5-3 года и от 3-7 лет.

с. Аркадьевка

1-й день													
Наименование	Выход блюд (г)		Ясли				Вит. С (г)	Сад				Вит.С (г)	№ технологи ческой карты
			Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак													
Каша манная молочная жидкая	150	200	6,81	7,77	30,14	217.49		9,08	10,36	40,18	289.98		№29, Т/к
Бутерброд со сливочным маслом	30/5	40/5	2,48	7.65	14.80	167.70		3.48	8.65	15,80	197.80		№1, Т/к
Чай с сахаром	150	180	3.64	4.10	18.10	120.60		3.90	4.50	21,60	138.00		№75, Т/к
Итого на завтрак			12,9	19,52	63,04	505,79		16,46	23,51	77,58	625,78		
2 - завтрак													
Сок яблочный	150	150	0.50	0	10.10	46.00		0.50	0	10.10	46.00		№81, Т/к
Итого 2-завтрак			0.50	0	10.10	46.00		0.50	0	10.10	46.00		
Обед													
Салат овощной	45	60	0.3	2.14	1.14	25.13		0.59	4.28	2,28	50,26		№13, Т/к
Суп гороховый	150	250	6.52	4.58	8.20	117.59		7.56	5.04	10,80	142,78		№38, Т/к
Рагу из мяса кур	150	180	4,00	3,30	27,20	162,30		4,50	4,40	31,41	187,00		№49, Т/к
Компот из смеси сухофруктов +Вит. «С»	150	180	0.78	0	20.22	80.58	0,035	0.94	0	24,26	96,70	0,050	№88, Т/к
Хлеб пшеничный	30	40	2.15	0.81	14.73	81.77		2.46	0.86	16,44	85,77		№1, Т/к
Хлеб ржаной	30	40	1.80	0.30	13.30	56.70		2.32	0.39	17,13	73,08		№2, Т/к
Итого за обед			21.4	14.31	81.87	562.87	0,035	24.93	18.37	97,36	666,84	0,050	
Полдник													
Булочка сдобная	70	90	10.3	3.7	26.3	146		12.6	5.7	36.3	246		№71, Т/к
Чай с сахаром	150	180	9.00	2.30	9.75	36.96		12.00	3.06	13.00	49.28		№75, Т/к
Итого за полдник			19.3	6.0	36.05	182.96		24.6	8.76	49.3	295.28		
Итого за 1-ый день			54,1	39,81	155,01	1297,62	0,035	66,49	50,64	234,51	1633,95	0,050	

2-й день													
Наименование	Выход блюд (г)		Ясли				Вит. С (г)	Сад				Вит.С (г)	№ технологи ческой карты
			Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность			
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак													
Каша овсяная из «Геркулеса» (жидкая)	150	200	4.74	7.64	19.76	167.37		6.32	10.18	26.34	223.16		№ 26, Т/к
Бутерброд с маслом	30/5	40/5	8.72	18.5	20.07	115.88		9.89	21.03	22.75	123.99		№ 87, Т/к
Чай с сахаром	150	180	4.65	4.80	16.77	127.37		6.20	6.40	22.36	169.82		№ 75, Т/к
Итого на завтрак			18,11	31,00	56,60	480,62		22,41	37,61	71,45	516,97		
2 - завтрак													
Фрукты (банан)	90	100	0.15	0.06	13.07	52.08		0.20	0.08	17.42	69.44		№ 88, Т/к
Итого за 2-ой завтрак			0,15	0,06	13,07	52,08		0,20	0,08	17,42	69,44		
Обед													
Борщ со сметаной	150/9	250/11	4,07	3,79	12,99	110,68		6,62	4,65	21,45	167,80		№ 32, Т/к
Котлеты или биточки рыбные	70	80	14,56	5,74	0,35	111,30		18,72	7,38	0,45	143,10		№ 1, Т/к
Картофельное пюре		180	6,84	5,42	32,14	205,00		6,70	10,60	49,80	321,00		№ 1, Т/к
Икра кабачков	40	60	1,14	5,34	4,62	71,4		1,16	5,36	4,64	71,6		№ 25,Т/к
Чай с сахаром	150	180	0,78	0,0	20,22	80,58	0,035	0,94	0,0	24,26	96,70	0,050	№ 75, Т/к
Хлеб пшеничный	30	40	2,15	0,81	14,73	81,77		2,46	0,86	16,44	85,77		№ 1, Т/к
Хлеб ржаной	30	40	1,80	0,30	13,30	56,70		2,32	0,39	17,13	73,08		№2, Т/к
Итого за обед			31,00	16,16	101,63	681,53	0,035	38,56	23,98	137,43	922,95	0,050	
Полдник													
Печенье	80	150	9,57	8,46	15,70	117,00		9,57	8,46	15,70	177,00		№ 92, Т/к
Какао с молоком	180	200			9,7	39,1				12,8	51,0		№ 79, Т/к
Итого за полдник			9,57	8,46	25,4	156,10		9,57	8,46	28,5	228,0		
Итого за 2-ой день			58,83	55,68	196,7	1376,33	0,035	70,74	70,13	254,8	1737,36	0,050	

3-й день													
Наименование	Выход блюد (г)		Если				Вит. С (г)	Сад				Вит.С (г)	№ технологи ческой карты
			Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность			
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак													
Каша гречневая с молоком	150	200	5,30	8.20	18.00	165.00		6.40	9.70	22.30	202.30		№ 26, Т/к
Бутерброд с маслом и сыром	30/5 /10	40/5 /14	8.72	18,56	20.07	115.88		9.89	21.03	22.75	123.99		№ 5, Т/к
Кофейный напиток с молоком	180	200			9.7	39.1				12.8	51.0		№ 78, Т/к
Итого на завтрак			14,02	26,7	47,77	319,98		16,29	30,73	57,85	377,29		
2 - завтрак													
Ряженка	150	180	3.76	4.20	16.50	76.0		3.76	4.20	16.50	81.34		№ 83, Т/к
Итого за 2-ой завтрак			3,76	4,20	16,50	76,0		3,76	4,20	16,50	81,34		
Обед													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/ 25	250/ 37	1,20	3,11	8,90	67,99		2,00	5,18	14,83	113,33		№ 39, Т/к
Макаронные изделия отварные	150	180	2,0	0,20	0,15	93,0		3,01	0,35	0,29	103,38		№ 47 Т/к
Котлета мясная	70	80	13,04	5,36	1,52	106,00		17,93	7,37	2,09	147,00		№ 95, Т/к
Кисель из концентрата + Вит. « С»	150	180	0,78	0	20,22	80,58	0,035	0,94	0,0	24,26	96,70	0.050	№ 85 Т/к
Хлеб пшеничный	30	40	2,15	0,81	14,73	81,77		2,46	0,86	16,44	85,77		№ 1, Т/к
Хлеб ржаной	30	40	1,80	0,30	13,30	56,70		2,32	0,39	17,13	73,08		№ 2, Т/к
Итого за обед			21,37	9,78	60,72	497,04	0,035	29,36	14,25	77,34	633,76	0,050	
Полдник													
Сырники из творога	100	150	5.46	9 39	40.44	265.50		5.46	9.39	40.44	268.50		№66 Т/к
Какао с молоком	150	180	4.65	4.80	16.77	127.37		6.20	6,40	22.36	169.82		№79, Т/к
Итого за полдник			10,11	14,19	57,21	392,87		11,66	15,79	62,8	438,32		
Итого за 3-ий день			49,26	54,87	182,2	1285,89	0,035	61,07	64,97	214,49	1530,72	0,050	

4-й день													
Наименование	Выход блюд (г)		Если				Вит. С (г)	Сад				Вит.С (г)	№ технологи ческой карты
			Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность			
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	150	200	4.53	4.20	13.68	110.70		6.04	5.80	18.24	147.60		№ 26, Т/к
Бутерброд с маслом	30/5	40/5	2,48	7.65	14.80	167.70		3.48	8.65	15.80	197.80		№ 87, Т/к
Чай с сахаром	180	200			9.7	39.1				12.8	51.0		№ 75, Т/к
Итого на завтрак			7,01	11,85	38,18	317,5		9,52	14,45	46,84	396,4		
2 - завтрак													
Яблоки	90	100	0.7	0.15	17.0	75.0		0.7	0.15	17.0	75.0		№ 90, Т/к
Итого за 2-ой завтрак			0,7	0,15	17,0	75,0		07	0,15	17,0	75,0		
Обед													
Суп картофельный с клёцками	150	250	4,32	0,51	14,57	88,54		7,2	0,85	23,95	147,57		№ 100, Т/к
Вареники ленивые из творога	150	180	15,0	13,86	25,95	285,0		17,0	15,86	45,95	485,0		№ 67, Т/к
Компот из сухофруктов + Вит. «С»	150	180	1,05	0,0	21,75	91,50	0.035	1,40	0,0	29,00	122,00	0.050	№ 84, Т/к
Хлеб пшеничный	30	40	2,15	0,81	14,73	81,77		2,46	0,86	16,44	85,77		№ 1, Т/к
Хлеб ржаной	30	40	1,80	0,30	13,30	56,70		2,32	0,39	17,13	73,08		№ 2, Т/к
Итого за обед			24,79	18,05	93,23	652,96	0,035	31,05	22,53	137,4	964,87	0,050	
Полдник													
Манн ый пудинг с повидлом	150	200	6.1	6.5	27.0	190.0		6.8	6.7	28.0	195.0		№ 93, Т/к
Чай с сахаром	180	200			9.7	39.1				12.8	51.0		№ 75, Т/к
Итого за полдник			6,1	6,4	36,7	229,1		6,8	6,7	40,8	246,0		
Итого за 4-ий день			38,6	36,45	185,11	1274,56	0,035	48,07	43,83	242,04	1682,27	0,050	

5-й день													
Наименование	Выход блюد (г)		Ясли				Вит. С (г)	Сад				Вит.С (г)	№ технологи ческой карты
			Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	6.08	9.38	22.27	202.45		6.76	10.42	25.86	224.94		№ 27, Т/к
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/ 10	40/5 /14	8.72	18.56	20.07	115.88		9.89	21.03	22.75	123.99		№ 5, Т/к
Чай с сахаром	180	200			9.7	39.1				12.8	51.0		№ 75, Т/к
Итого на завтрак			14,8	27,94	52,04	357,43		16,65	31,45	61,41	399,93		
2 - завтрак													
Сок фруктовый	100	150	0.50	0	10.10	46.00		0.50	0	10.10	46.00		№ 1, Т/к
Итого за 2-ой завтрак			0,50	0,0	10,10	46,00		0,50	0,0	10,10	46,00		
Обед													
Салат из отварной свеклы с чесноком	45	60	0,78	1,59	1,71	23,7		1,56	3,18	3,42	47,4		№ 20, Т/к
Суп крестьянский со сметаной	150/ 10	250/ 11	9,00	10,0	16,10	195,00		10,00	10,00	20,30	212,60		№ 40, Т/к
Плов из мяса кур	80	100	18,81	3,34	16,5	205,0		20,81	10,1	18,0	243,5		№ 44, Т/к
Чай с сахаром + Вит. «С»	150	180	0,78	0	20,22	80,58	0,035	0,94	0,0	24,26	96,70	0.050	№ 75, Т/к
Хлеб пшеничный	30	40	2,15	0,81	14,73	81,77		2,46	0,86	16,44	85,77		№ 1, Т/к
Хлеб ржаной	30	40	1,80	0,30	13,30	56,70		2,32	0,39	17,13	73,08		№ 2, Т/к
Итого за обед			33,32	16,04	82,56	642,75	0.035	38,09	24,53	95,55	759,05	0,050	
Полдник													
Пудинг манный	90	100	4,33	5.44	22,1	157,22		5,6	9.6	39.10	268.10		№ 97 Т/к
Кофейный напиток на молоке	150	180	3.64	4.10	18.10	120.60		3,90	4.50	21.60	138.00		№ 78, Т/к
Итого за полдник			5,54	8,11	34,3	271,40		9,5	14,1	60,7	406,1		
Итого за 5-ий день			54,16	52,09	179,0	1317,58	0, 035	64,74	70,08	227,76	1526,08	0,050	

6-й день													
Наименование	Выход блюد (г)		Ясли				Вит. С (г)	Сад				Вит.С (г)	№ технологи ческой карты
			Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак													
Каша рисовая молочная(жидкая)	150	200	6.30	4.50	16.80	118.50		4.40	6.00	22.40	158.00		№ 26, Т/к
Бутерброд с маслом	30/5	40/5	2,48	7.65	14.80	167.70		3.48	8.65	15.80	197.80		№ 5, Т/к
Чай с сахаром	180	200			9.7	39.1				12.8	51.0		№75Т/к
Итого на завтрак			8,78	12,15	41,3	325,3		7,88	14,65	51,0	402,8		
2 - завтрак													
Кисломолочный продукт	150	150	3,76	4,20	16,50	76.0		0.50	0	10.10	76,00		№ 83, Т/к
Итого за 2-ой завтрак			3,76	4,20	10,10	76,0		0,50	0,0	10,10	76,00		
Обед													
Овощи свежие	90	100	0,3	1,0	3,7	24,0		0,72	3,12	5,7	54,0		№ 99. Т/к
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150/ 10	250/ 11	2,77	1,73	9,12	94,2		5,83	4,55	13,6	118,8		№ 30, Т/к
Котлета мясная	50	70	13,5	7,8	11,16	231,3		14,5	9,8	14,5	250,1		№ 95, Т/к
Каша гречневая	80	100	1,05	0,0	21,75	91,50		1,40	0,0	29,00	122,00		№ 56, Т/к
Кисель из концентрата + Вит. «С»	150	180	0,78	0,0	20,22	80,58	0,0 35	0,94	0,0	24,26	96,70	0,050	№ 85 Т/к
Хлеб пшеничный	30	40	2,15	0,81	14,73	81,77		2,46	0,86	16,44	85,77		№ 1, Т/к
Хлеб ржаной	30	40	1,80	0,30	13,30	56,70		2,32	0,39	17,13	73,08		№ 1, Т/к
Итого за обед			22,35	11,64	93,98	660,05	0,035	27,23	18,72	96,37	703,75	0,050	
Полдник													
Зефир	18	20	10.48	10.9	33.11	287.30		10.48	10.90	33.11	287.30		№ 89, Т/к
Чай с сахаром	180	200			9.7	39.1				12.8	51.0		№ 75, Т/к
Итого за полдник			10,48	10,9	42,81	326,4		10,48	10,90	45,91	338,3		
Итого за 6-ий день			45,29	38,89	198,19	1387,75	0,035	46,09	44,27	203,38	1512,85	0,050	

7-й день													
Наименование	Выход блюд (г)		Ясли				Вит. С (г)	Сад				Вит.С (г)	№ технологи ческой карты
			Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность			
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак													
Каша «Дружба»	150	200	3,6	5,5	19,9	144,1		4,9	6,7	29,9	200,7		№ 28, Т/к
Бутерброд с маслом	30/5	40/5	2,48	7,65	14,80	167,70		3,48	8,65	15,80	197,80		№ 87, Т/к
Чай с сахаром	150	180			9.7	39.1		6,20	6,40	22,36	169,82		№ 75, Т/к
Итого на завтрак			10,73	17,95	44,40	350,09		14,58	21,75	68,06	548,32		
2 - завтрак													
Яблоки	90	100	0.5	0.5	9.8	43.3		0.5	0.5	9.8	43.3		№ 90, Т/к
Итого за 2-ой завтрак			0,5	0.5	9.8	43.3		0,5	0,5	9,8	43,3		
Обед													
Суп картофельный с макаронными	150	250	7,27	8,49	16,19	167,61		8,94	11,16	26,61	240,15		№98, Т/к
Вареники ленивые из творога	90/10	100/10	7,74	6,11	1,97	93,77		10,34	8,15	2,62	125,00		№67, Т/к
Чай с сахаром +Вит. «С»	150	180	0,78	0,00	20,22	80,58	0. 035	0,94	0,00	24,26	96,70	0,050	№75, Т/к
Хлеб пшеничный	30	40	2,15	0,81	14,73	81,77		2,46	0,86	16,44	85,77		№1, Т/к
Хлеб ржаной	30	40	1,80	0,30	13,30	56,70		2,32	0,39	17,13	73,08		№2, Т/к
Итого за обед			24,48	22,85	89,25	600,56	0.035	30,89	33,04	107,34	813,96	0,050	
Полдник													
Оладьи с повидлом	90/15	100/15	16,0	7,066	18,0	250,0		21, 0	18,0	26,0	310,00		№89, Т/к
Чай с сахаром	180	200			9,7	39,1				12,8	51,0		№75, Т/к
Итого за полдник			16,0	13.0	27,7	309.1		21,0	18,0	38,8	391,00		
Итого за 7-ий день			51,71	54,3	178,22	1246,13	0,035	66,97	73,29	224,00	1524,58	0,050	

8-й день													
Наименование	Выход блюд (г)		Ясли				Вит. С (г)	Сад				Вит.С (г)	№ технологи ческой карты
			Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак													
Каша манная молочная	150	200	5.17	7.40	20.20	168.12		6.23	8.90	25.67	206.30		№ 29, Т/к
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/ 10	40/5 /14	8.72	18.56	20.07	115.88		9.89	21.03	22.75	123.99		№ 5, Т/к
Чай с сахаром	180	200			9.7	39.1				12.8	51.0		№ 75, Т/к
Итого на завтрак			13.89	25,9	49,97	323,1		16,12	29,93	61,22	381,29		
2 - завтрак													
Ряженка	150	180	5,22	4,5	16.50	76.0		3.76	4.20	16.50	84.34		№ 83, Т/к
Итого за 2-ой завтрак			3.76	4,20	16,50	76,0		3,76	4,20	16,50	41,34		
Обед													
Салат Зимний	60	75	0,60	0,07	2,40	9,80		0,60	0,07	2,40	9,80		№ 23, Т/к
Суп картофельный с рыбой	150	250	5,22	4,42	10,30	111,06		6,43	5,23	16,90	157,10		№ 36, Т/к
Голубцы ленивые	60	75	0,2	2,5	2,0	24,5		0,4	5,0	2,40	49,0		№ 54, Т/к
Компот из сухофруктов +Вит, «С»	150	180	0,78	0,00	20,22	80,58	0, 035	0,94	0,00	24,26	96,70	0,050	№ 84, Т/к
Хлеб пшеничный	30	40	2,15	0,81	14,73	81,77		2,46	0,86	16,44	85,77		№ 1, Т/к
Хлеб ржаной	30	40	1,80	0,30	13,30	56,70		2,32	0,39	17,13	73,08		№ 2, Т/к
Итого за обед			19,02	16,14	91,61	577,09	0,035	31,72	23,89	121,33	814,55	0,050	
Полдник													
Печенье	50	50	1 50	2 0	15 0	83 0		1 5	2 0	15 0	83 0		№ 92 Т/к
Какао на молоке	180	200	4,65	4,80	16,77	127,37		6,20	6,40	22,36	169,82		№ 79, Т/к
Итого за полдник			6,15	6,8	31,77	210,37		7,7	8,4	37,36	252,82		
Итого за 8-й день			42,82	53,04	189,85	1133,19	0,035	59,3	66,42	236,41	1670,00	0,050	

9-й день													
Наименование	Выход блюд (г)		Ясли				Вит. С (г)	Сад				Вит.С (г)	№ технологи ческой карты
			Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак													
Каша гречневая молочная жидкая	150	200	8.0	5.7	34,7	249,2		9.2	7.9	42.7	279,7		№ 26, Т/к
Бутерброд с маслом	30/5	40/5	2.48	7.65	14,80	167,70		3.48	8.65	15.80	197,80		№ 87, Т/к
Чай с сахаром	180	200			9,7	39,1				12.7	51,0		№ 75, Т/к
Итого на завтрак			10,48	13,35	59,2	456,00		12,68	16,55	71,2	528,5		
2 - завтрак													
Сок фруктовый	150	150	0.50	0	10.10	46.00		0.50	0	10.10	46.00		№ 81, Т/к
Итого за 2-ой завтрак			0,50	0	10,10	46,00		0,50	0	10,10	46.00		
Обед													
Салат овощной	45	60	0,80	0,10	7,90	35,50		0,80	0,10	7,90	35,50		№ 12, Т/к
Суп картофельный с рисом	150	250	2,6	2,7	17,0	103,0		3,0	3,8	20,0	130,0		№ 35, Т/к
Жаркое по-домашнему	210	230	2.86	4.48	19.08	128.10		3.06	4.80	20,45	137,25		№ 66, Т/к
Чай с сахаром +Вит. «С»	150	180	0,78	0,00	20,22	80,58	0, 035	0,94	0,00	24,26	96,70	0,050	№ 75, Т/к
Хлеб пшеничный	30	40	2,15	0,81	14,73	81,77		2,46	0,86	16,44	85,77		№ 1, Т/к
Хлеб ржаной	30	40	1,80	0,30	13,30	56,70		2,32	0,39	17,13	73,08		№ 2, Т/к
Итого за обед			96,13	8,39	92,23	485,65	0,035	12,58	9,95	106,18	558,3		
Полдник													
Блинчики с маслом	50	90	10.3	3.7	26,3	146		12.6	5.7	36,3	246		№ 73, Т/к
Молоко кипяченое	150	180	5,3	4,6	9,7	39,1		5,3	4,6	12,8	51.0		№ 82, Т/к
Итого за полдник			15,6	8,3	36,0	185,1		17,9	10,3	49,1	297,00		
Итого за 9-й день			122,71	30,03	197,53	1172,75	0,035	43,66	36,80	236,58	1429,98	0,050	

10-й день													
Наименование	Выход блюд (г)		Ясли				Вит. С (г)	Сад				Вит.С (г)	№ технологи ческой карты
			Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность		
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
Завтрак													
Каша « Дружба « молочная	150	200	4,3	5,8	25,4	172,4		6,7	8,4	23,9	197,9		№ 28, Т/к
Бутерброд с маслом	30/5	40/5	2.48	7.65	14,8	167,70		3,48	8,65	15,80	197,80		№ 87, Т/к
Чай с сахаром	180	200			9,7	39,1				12,8	51,0		№ 75, Т/к
Итого на завтрак			6,78	13,45	49,50	379,2		10,18	17,05	52,5	446,7		
2 - завтрак													
Яблоко	90	100	0,7	0,15	17,0	75,0		0,7	0,15	17,0	75,0		№ 88, Т/к
Итого за 2-ой завтрак			0,7	0,15	17,0	75,0		0,7	0,15	17,0	75,0		
Обед													
Картофель отварной	120	150	3,321	7,126	27,369	190,63		3,491	7,359	28,182	193,48		№ 101, Т/к
Суп лапша на курином бульоне	150	250	7,69	18,96	21,756	386,0		8,85	20,27	23,133	409,0		№ 37, Т/к
Голубцы ленивые	50	75	2,3	5,2	14,6	115,5		2,5	5,5	16,6	117,5		№ 54, Т/к
Кисель из концентрата + Вит. «С»	150	180	0,78	0,0	20,22	80,58	0,0 35	0,94	0,0	24,26	96,70	0,050	№ 85, Т/к
Хлеб пшеничный	30	40	2,15	0,81	14,73	81,77		2,46	0,86	16,44	85,77		№ 1, Т/к
Хлеб ржаной	30	40	1,80	0,30	13,30	56,70		2,32	0,39	17,13	73,08		№ 2, Т/к
Итого за обед			10,03	6,63	82,75	432,55	0,035	13,52	8,17	101,73	975,53	0,050	
Полдник													
Сырники из творога	80/10	100/12	6.1	6.5	27.0	190.0		6.8	6.7	28.0	195,0		№ 66, Т/к
Чай с сахаром	150	180			9.7	39.1				12.8	51,0		№ 75, Т/к
Итого за полдник			6,1	6,5	36,7	229,1		6,8	6,7	40,8	246,0		
Итого за 10- й день			23,61	26,73	185,95	1115,85	0,035	31,2	32,07	212,03	1743,23	0,050	