

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №50»**

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №50
Ю.А. Комиссарова
«29» _____ 2022г.



Утвержденное 10 дневное меню для детей с 1,6 до 3-х лет.
Сезон: осень-зима.

10 дневное меню для детей с1,6 до 3-х лет.Сезон: осень-зима.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:			6,46	4,56	55,20	285,30	74,75	
	Каша вязкая гречневая	130.000	4,160	4,210	18,170	126,750	0.000	106/1
	Кисель из концентрата	165.000	0,050	0.000	12,440	48,540	24,750	318
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0.000	317
	Джем, повидло	5.000	0,010	0,010	2,800	10,590	0.000	313
2-ой завтрак:	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			15,00	13,09	92,71	554,54	22,05	
	Салат из белокочанной капусты	40.000	0,450	1,300	2,510	24,160	6,840	13
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	175.000	2,710	3,730	6,930	72,210	13,000	56/1
	Рис отварной	125.000	3,040	4,480	30,580	175,000	0.000	210
	Рыба, тушенная с овощами (сад)	50.000	4,870	2,470	1,900	52,450	1,870	156/1
	Компот из сушеных фруктов	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0.000	311
	Сметана	3.500	0,090	0,530	0,130	5,670	0,010	319
полдник:			16,21	11,86	54,42	389,76	4,14	
	Салат из свеклы отварной	40.000	0,570	2,440	3,340	37,600	3,800	34
	Пудинг из творога (запеченный)	80.000	9,320	6,620	14,980	156,920	0,120	146
	Молоко сгущеное	20.000	1,500	0,040	11,360	51,800	0,200	316
	Чай с молоком или сливками	165.000	2,920	2,560	12,440	84,690	0,020	263
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0.000	310
	Соль	3.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
ужин:			20,32	9,40	52,72	333,72	17,68	
	Салат из горошка зеленого консервированного	40.000	11,930	2,080	2,500	33,440	4,400	12
	Пюре картофельное с морковью	120.000	2,290	3,700	14,410	99,600	12,600	217
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60.000	4,220	3,440	3,070	59,630	0,350	181
	Компот из кураги	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253/2
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
Итого за первый день:		1781.500	57.990	38.910	255.050	1563.320	118.620	
День 2								
завтрак:			8,44	7,94	49,71	304,49	3,11	
	Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	130.000	2,310	4,070	15,610	108,060	0.000	111/3
	Кофейный напиток с молоком	165.000	2,570	2,190	11,700	77,010	1,070	264
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0.000	317
	Сыр порциями	5.000	1,160	1,480	0.000	18,000	0,040	6
2-ой завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0.000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			11,97	9,34	74,61	435,90	12,54	
	Салат из свежих огурцов	40.000	0,300	2,400	0,940	26,640	1,880	28
	Суп картофельный с "Геркулесом"	175.000	1,560	2,080	9,890	64,580	5,780	62
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60.000	4,220	3,440	3,070	59,630	0,350	181
	Пюре морковное	125.000	2,050	0,840	10,050	60,000	4,200	218
	Компот из изюма	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253/1
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0.000	311
полдник:			8,40	8,38	58,75	346,33	6,77	
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	40.000	0,490	2,040	4,470	36,040	6,750	17
	Сдоба обыкновенная (дрожжи сухие)	80.000	4,990	3,780	41,840	225,600	0.000	290/1
	Чай с молоком или сливками	165.000	2,920	2,560	12,440	84,690	0,020	263
	Соль	3.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
ужин:			27,47	17,12	76,11	569,10	37,24	
	Салат "Удмуртский" (удмуртское блюдо)	40.000	3,630	4,930	3,350	72,270	26,200	41
	Макаронник с печенью	180.000	22,250	12,010	51,390	403,630	11,020	194/1
	Чай с сахаром	165.000	0,070	0,020	11,530	46,200	0,020	261
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
Итого за второй день:		1743.000	56.280	42.780	259.180	1655.820	59.660	
День 3								
завтрак:			9,83	12,22	53,95	362,09	12,08	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	130.000	4,040	5,020	18,010	130,650	1,260	107
	Какао с молоком	165.000	3,470	2,990	14,260	97,890	1,320	266
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	0.000	5
2-ой завтрак:	Яблоки свежие	95.000	0,380	0,380	9,310	41,800	9,500	248/1
обед:			17,81	18,90	78,90	563,46	23,55	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	175.000	1,940	3,430	9,680	77,490	7,460	52/2
	Котлеты рубленные из птицы	60.000	9,430	9,650	9,980	164,000	0,500	202
	Капуста тушеная	125.000	2,510	4,710	8,450	91,250	15,250	84
	Компот из кураги	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253/2
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Сметана	3.500	0,090	0,530	0,130	5,670	0,010	319
полдник:	Салат из моркови с изюмом		20,66	13,85	45,42	389,16	1,90	
	Сырники из творога	40.000	0,500	0,050	8,910	38,120	1,610	22
	Соус молочный (сладкий)	80.000	14,950	10,140	9,120	187,200	0,200	142
	Чай с молоком или сливками	20.000	0,390	0,900	2,650	20,400	0,070	238
	Хлеб пшеничный	165.000	2,920	2,560	12,440	84,690	0,020	263
	Соль	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
ужин:	Хлеб пшеничный	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Салат из квашеной капусты с луком		12,62	8,60	55,51	349,72	34,12	
	Макаронник с печеню	40.000	0,680	2,000	3,380	34,280	7,920	18
	Соус сметанный	80.000	9,890	5,340	22,840	179,390	4,900	194/1
	Компот из клюквы	20.000	0,280	1,000	1,170	14,800	0,010	241
	Хлеб пшеничный	165.000	0,250	0,100	18,280	74,250	21,290	252/1
Итого за третий день:		20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
День 4		1666.500	60,920	53,570	233,780	1664,430	71,650	
завтрак:			7,67	6,43	55,95	311,90	51,32	
	Каша манная жидкая молочная	130.000	1,950	3,090	17,100	104,000	0,000	111/1
	Какао с молоком	165.000	3,470	2,990	14,260	97,890	1,320	266
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
2-ой завтрак:	Джем, повидло	5.000	0,010	0,010	2,800	10,590	0,000	313
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			14,80	17,48	83,71	639,30	26,04	
	Салат из белокочанной капусты	40.000	0,450	1,300	2,510	24,160	6,840	13
	Суп картофельный с клецками	175.000	1,960	2,640	10,760	74,850	3,660	65
	Суфле из птицы	60.000	6,000	8,960	2,740	200,240	0,070	206
	Пюре картофельное	125.000	2,550	4,000	17,040	115,000	15,140	216
	Компот из сушеных фруктов	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
полдник:			6,45	4,44	39,30	222,95	4,20	
	Кабачковая икра	40.000	0,480	1,880	3,080	31,200	3,840	315
	Макаронны, запечённые с яйцом	80.000	4,000	2,340	12,390	86,800	0,340	127
	Чай с сахаром	165.000	0,070	0,020	11,530	46,200	0,020	261
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
ужин:			22,96	9,54	83,87	355,11	27,03	
	Салат из горошка зеленого консервированного	40.000	11,930	2,080	2,500	33,440	4,400	12
	Каша вязкая рисовая	125.000	1,940	3,300	20,130	117,500	0,000	106/2
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60.000	7,320	3,900	33,120	82,920	1,340	157
	Компот из смородины	165.000	0,250	0,100	18,280	74,250	21,290	252
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
Итого за четвёртый день:		1773.000	51,880	37,890	262,830	1529,260	108,590	
День 5			7,82	9,73	54,23	336,56	3,07	
завтрак:			2,810	3,710	20,060	125,130	0,000	111/6
	Каша пшеничная жидкая молочная	130.000	2,570	2,190	11,700	77,010	1,070	264
	Кофейный напиток с молоком	165.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Батон	25.000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
2-ой завтрак:	Масло порциями	5.000	0,000	0,000	10,100	42,670	2,000	268
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			18,75	14,73	82,72	537,97	18,67	
	Салат "Сезонный" (удмуртское блюдо)	40.000	0,720	2,000	3,190	33,600	7,900	16
	Суп картофельный на рыбном бульоне	175.000	4,200	2,380	12,290	87,170	9,050	61
	Гуляш из отварного мяса (ясли)	60.000	7,710	6,200	1,980	94,500	0,300	177
	Каша перловая вязкая	125.000	2,510	3,460	17,800	112,500	0,000	209
	Компот из свежих яблок	165.000	0,130	0,130	19,700	79,200	1,420	251/1
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
полдник:			18,47	10,97	30,56	295,70	3,84	
	салат из свеклы и моркови	40.000	0,570	4,010	3,480	52,260	3,640	35
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	80.000	13,080	4,200	2,340	100,000	0,180	159

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Чай с молоком или сливками	165.000	2,920	2,560	12,440	84,690	0,020	263
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
ужин:			4,23	1,59	28,62	162,98	2,17	
	Запеканка овощная	80.000	2,360	0,410	6,080	54,980	2,140	96
	Соус сметанный	20.000	0,280	1,000	1,170	14,800	0,010	241
	Чай с сахаром	165.000	0,070	0,020	11,530	46,200	0,020	261
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
Итого за пятый день:		1648.000	49.270	37.020	196.130	1433.210	27.750	
День 6								
завтрак:			9,22	9,12	51,48	324,50	10,86	
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	130.000	2,310	4,070	15,610	108,060	0,000	111/3
	Какао с молоком	165.000	3,470	2,990	14,260	97,890	1,320	266
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Сыр порциями	5.000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
2-ой завтрак:	Яблоки свежие	95.000	0,380	0,380	9,310	41,800	9,500	248/1
обед:			15,82	14,17	88,91	548,83	28,04	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40.000	0,380	2,420	1,220	28,240	3,780	31
	Рассольник ленинградский	175.000	1,470	3,590	11,620	84,530	5,290	60
	Пюре картофельное	125.000	2,550	4,000	17,040	115,000	15,140	216
	Запеканка "Загадка" (удмуртское блюдо)	60.000	7,490	3,050	8,240	90,340	3,490	195
	Компот из изюма	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253/1
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Сметана	3.500	0,090	0,530	0,130	5,670	0,010	319
полдник:			22,89	14,37	58,62	462,05	4,78	
	Запеканка из творога	95.000	16,840	11,470	12,600	220,690	0,200	149
	Джем, повидло	20.000	0,040	0,040	11,180	42,340	0,000	313
	Чай с молоком или сливками	165.000	2,920	2,560	12,440	84,690	0,020	263
	Салат из моркови	95.000	1,190	0,100	10,100	55,580	4,560	19
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
ужин:			7,04	11,78	49,56	331,87	3,05	
	Икра свекольная	40.000	0,940	1,840	4,920	40,040	2,690	47
	Оладьи	80.000	5,640	9,020	30,460	225,230	0,270	275
	Соус молочный (сладкий)	20.000	0,390	0,900	2,650	20,400	0,070	238
	Чай с сахаром	165.000	0,070	0,020	11,530	46,200	0,020	261
Итого за шестой день:		1756.500	54.970	49.440	248.570	1667.250	46.730	
День 7								
завтрак:			9,53	7,73	55,33	327,81	51,11	
	Каша пшеничная жидкая молочная	130.000	3,560	3,720	21,840	133,380	0,000	111/5
	Кофейный напиток с молоком	165.000	2,570	2,190	11,700	77,010	1,070	264
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Сыр порциями	5.000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
2-ой завтрак:	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			19,16	14,88	84,63	549,43	10,62	
	Салат из солёных огурцов с луком	40.000	0,330	2,010	0,740	22,400	2,830	29
	Суп картофельный с макаронными изделиями	175.000	1,890	1,980	12,010	73.330	5.780	64
	Каша вязкая пшениная	125.000	3.560	4.050	20.390	133.380	0.000	106/6
	Суфле из рыбы	60.000	9,540	5,310	2,440	96,000	0,110	171
	Соус томатный	20.000	0,230	0,840	1,600	15,000	0,480	235
	Компот из свежих яблок	165.000	0,130	0,130	19,700	79,200	1,420	251/1
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
полдник:			23,96	14,85	29,03	301,88	4,81	
	Салат из горошка зеленого консервированного	40.000	11,930	2,080	2,500	33,440	4,400	12
	Омлет натуральный с маслом	80.000	7,210	10,010	1,790	125,000	0,390	131
	Чай с молоком или сливками	165.000	2,920	2,560	12,440	84,690	0,020	263
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
ужин:			13,54	15,16	57,15	420,39	18,89	
	Рагу из овощей	125.000	2,790	5,050	12,700	108,340	17,910	87
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60.000	8,870	9,930	11,710	171,000	0,650	187
	Компот из сушеных фруктов	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
Итого за седьмой день:		1753.000	66.190	52.620	226.140	1599.510	85.430	
День 8								

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:			9,71	7,96	57,89	342,44	3,36	
	Каша вязкая ячневая молочная	130.000	2,680	3,290	21,230	125,130	0,000	106/44
	Какао с молоком	165.000	3,470	2,990	14,260	97,890	1,320	266
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Сыр порциями	5.000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
2-ой завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			24,28	21,73	94,61	673,10	8,30	
	Кабачковая икра	40.000	0,480	1,880	3,080	31,200	3,840	315
	Суп картофельный с клецками	175.000	1,960	2,640	10,760	74,850	3,660	65
	Плов из птицы (ясли)	180.000	18,000	16,630	30,110	342,000	0,470	200 /1
	Компот из кураги	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253/2
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
полдник:			19,62	15,51	39,67	376,88	2,98	
	Салат из моркови и яблок	40.000	0,340	2,090	3,150	32,800	2,780	20
	Запеканка из творога	80.000	14,180	9,660	10,610	185,840	0,170	149
	Соус сметанный	20.000	0,280	1,000	1,170	14,800	0,010	241
	Чай с молоком или сливками	165.000	2,920	2,560	12,440	84,690	0,020	263
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
ужин:			20,26	12,44	54,60	410,43	7,46	
	Пюре гороховое с маслом	125.000	11,360	5,710	29,190	212,500	0,000	120
	Котлета "Загадка" (удмуртское блюдо)	60.000	7,310	6,550	4,040	104,730	7,440	183
	Чай с сахаром	165.000	0,070	0,020	11,530	46,200	0,020	261
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
Итого за восьмой день:		1748.000	73.870	57.640	246.770	1702.850	22.100	
День 9								
завтрак:			7,20	10,47	48,99	318,62	10,57	
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	130.000	2,310	4,070	15,610	108,060	0,000	111/3
	Кофейный напиток с молоком	165.000	2,570	2,190	11,700	77,010	1,070	264
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Масло порциями	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
2-ой завтрак:	Яблоки свежие	95.000	0,380	0,380	9,310	41,800	9,500	248/1
обед:			21,31	16,70	81,86	564,15	19,48	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	175.000	2,490	1,980	12,670	78,350	6,000	64/2
	Пюре картофельное с морковью	125.000	2,390	3,850	15,010	103,750	13,130	217
	Кнели куриные с рисом	60.000	12,590	10,290	3,520	157,000	0,020	207
	Компот из сушеных фруктов	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
полдник:			8,95	10,44	44,59	308,14	16,88	
	Запеканка капустная	80.000	3,210	5,000	11,830	104,800	16,850	97
	Соус сметанный	20.000	0,280	1,000	1,170	14,800	0,010	241
	Чай с молоком или сливками	165.000	2,920	2,560	12,440	84,690	0,020	263
	Печенье	10.000	0,640	1,680	6,850	45,100	0,000	309
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
ужин:			9,32	5,94	52,10	297,20	0,44	
	Пудинг из творога (запеченный)	70.000	8,160	5,800	13,100	137,310	0,110	146
	Джем, повидло	20.000	0,040	0,040	11,180	42,340	0,000	313
	Компот из изюма	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253/1
	Хлеб пшеничный	10.000	0,760	0,080	4,920	23,500	0,000	310
Итого за девятый день:		1573.000	46.780	43.550	227.540	1488.110	47.370	
День 10								
завтрак:			10,91	9,83	54,06	345,96	52,62	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	130.000	4,040	5,020	18,010	130,650	1,260	107
	Какао с молоком	165.000	3,470	2,990	14,260	97,890	1,320	266
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Сыр порциями	5.000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
2-ой завтрак:	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			16,92	17,18	85,28	566,29	32,64	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40.000	0,380	2,420	1,220	28,240	3,780	31
	Щи из свежей капусты с картофелем	175.000	1,230	3,410	5,930	59,330	12,930	56
	Пюре картофельное	125.000	2,550	4,000	17,040	115,000	15,140	216
	Тефтели мясные (2-й вариант)	60.000	8,830	6,240	10,300	133,000	0,450	188
	Компот из изюма	165.000	0,360	0,020	22,900	94,050	0,330	253/1
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Сметана	3.500	0,090	0,530	0,130	5,670	0,010	319
полдник:			11,37	11,00	53,06	430,85	0,83	
	Суп молочный с макаронными изделиями	175.000	5,040	4,570	16,490	127,050	0,810	68
	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	80.000	6,260	6,410	25,040	257,600	0.000	291/1
	Чай с сахаром	165.000	0,070	0,020	11,530	46,200	0,020	261
	Соль	3.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0.000	314
ужин:			11,75	10,35	61,89	385,83	3,18	
	Рис припущенный	125.000	3,040	3,590	30,590	166,250	0.000	211
	Птица тушеная	60.000	7,060	6,470	1,760	93,380	1,760	198
	Компот из свежих яблок	165.000	0,130	0,130	19,700	79,200	1,420	251/1
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0.000	310
Итого за десятый день:		1846.500	50.950	48.360	254.290	1728.930	89.270	
Итого за весь период:		17289.000	569.070	461.800	2408.530	15025.200	657.520	
Среднее значение за период		1728.900	56.907	46.180	240.853	1502.520	65.752	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14.258	25.398	60.344			