

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



Утвержденное 10 дневное меню для детей с 3-х до 7 лет.
Сезон: весна-лето.

10 дневное меню для детей с 3-х до 7 лет.Сезон:весна-лето.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1			10,94	15,20	60,83	423,84	3,24	
завтрак:								106/1
	Каша вязкая гречневая	160.000	5,120	5,180	22,370	156,000	0,000	264
	Кофейный напиток с молоком	190.000	2,960	2,530	13,470	88,670	1,240	317
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	5
	Масло порциями	10.000	0,080	7,250	0,130	66,000	0,000	268
2-ой завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	
обед:			24,69	19,95	98,26	674,84	31,14	
	Салат из свеклы отварной	60.000	0,860	3,650	5,020	56,400	5,700	34
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200.000	3,840	3,360	13,360	99,340	4,940	65/1
	Суфле из рыбы	80.000	12,720	7,080	3,260	128,000	0,140	171
	Пюре картофельное	165.000	3,370	5,280	22,490	151,800	19,980	216
	Компот из сушеных фруктов	190.000	0,420	0,020	26,370	108,300	0,380	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:			16,94	10,76	69,09	443,18	3,04	
	Пудинг из творога (запеченный)	90.000	10,490	7,450	16,850	176,540	0,140	146
	Джем, повидло	30.000	0,060	0,060	16,770	63,510	0,000	313
	Чай с молоком или сливками	190.000	3,360	2,950	14,330	97,530	0,020	263
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Салат из моркови	60.000	0,750	0,060	6,380	35,100	2,880	19
	Соль	5.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
ужин:			4,70	2,50	39,06	216,51	12,43	
	Запеканка овощная	90.000	2,660	0,460	6,840	61,860	2,400	96
	Соус сметанный	30.000	0,420	1,500	1,760	22,200	0,010	241
	Чай с сахаром	190.000	0,080	0,020	13,280	53,200	0,020	261
	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Хлеб пшеничный	15.000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
Итого за первый день:		2075.000	57.270	48.410	267.240	1758.370	49.850	
День 2			11,78	11,79	59,89	392,89	51,59	
завтрак:								111/3
	Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	160.000	2,850	5,010	19,220	132,990	0,000	266
	Какао с молоком	190.000	3,990	3,440	16,420	112,730	1,520	317
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	6
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0,000	36,000	0,070	267
2-ой завтрак:	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	
обед:			18,18	13,36	101,05	605,44	24,96	
	Салат из белокочанной капусты	60.000	0,680	1,950	3,760	36,240	10,260	13
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200.000	3,160	4,280	11,340	96,720	8,300	52/1
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80.000	5,620	4,580	4,090	79,500	0,460	181
	Пюре морковное	165.000	2,710	1,110	13,270	79,200	5,540	218
	Компот из изюма	190.000	0,420	0,020	26,370	108,300	0,380	253/1
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
	Сметана	4.000	0,100	0,600	0,140	6,480	0,020	319
полдник:			30,06	14,32	55,36	438,58	35,25	
	Салат из горошка зеленого консервированного	60.000	17,890	3,110	3,750	50,160	6,600	12
	Макароны отварные с сыром	165.000	10,210	11,010	24,980	273,770	0,150	125
	Кисель из концентрата	190.000	0,060	0,000	14,330	55,900	28,500	318
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
	Соль	5.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
ужин:			13,04	16,80	30,25	323,64	6,07	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60.000	0,570	3,640	1,830	42,360	5,660	31
	Омлет натуральный с маслом	80.000	7,210	10,010	1,790	125,000	0,390	131
	Чай с молоком или сливками	190.000	3,360	2,950	14,330	97,530	0,020	263
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
Итого за второй день:		2079.000	73.060	56.270	246.550	1760.550	117.870	
День 3			8,17	7,50	71,33	384,19	10,02	
завтрак:								111/2
	Каша рисовая жидкая молочная	160.000	2,110	3,890	26,850	150,990	0,000	263
	Чай с молоком или сливками	190.000	3,360	2,950	14,330	97,530	0,020	317
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	313
	Джем, повидло	10.000	0,020	0,020	5,590	21,170	0,000	248/1
2-ой завтрак:	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	
обед:			32,66	30,67	120,79	892,37	22,09	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Кабачковая икра	60.000	0,720	2,820	4,620	46,800	5,760	315
	Щи из свежей капусты с картофелем	200.000	1,400	3,900	6,780	67,800	14,780	56
	Плов из птицы (сад)	240.000	24,530	22,510	40,800	463,990	1,150	200 /2
	Компот из кураги	190.000	0,420	0,020	26,370	108,300	0,380	253/2
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
	Сметана	4.000	0,100	0,600	0,140	6,480	0,020	319
полдник:			23,40	18,57	54,58	478,83	4,98	
	Салат из свёклы с изюмом и курагой	60.000	0,960	3,670	7,970	69,000	4,630	36
	Запеканка из творога	110.000	19,500	13,280	14,590	255,530	0,230	149
	Соус молочный (сладкий)	30.000	0,580	1,360	3,980	30,600	0,100	238
	Чай с сахаром	190.000	0,080	0,020	13,280	53,200	0,020	261
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Соль	5.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
ужин:			12,71	9,38	57,38	369,32	23,99	
	Пюре картофельное	160.000	3,260	5,120	21,810	147,200	19,380	216
	Рыба, тушенная с овощами (сад)	80.000	7,780	3,950	3,040	83,920	2,980	156/1
	Компот из свежих яблок	190.000	0,150	0,150	22,690	91,200	1,630	251/1
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
Итого за третий день:		2149.000	76.940	66.120	304.080	2124.710	61.080	
День 4								
завтрак:			10,80	16,20	60,62	428,64	4,79	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	160.000	4,980	6,180	22,160	160,800	1,550	107
	Кофейный напиток с молоком	190.000	2,960	2,530	13,470	88,670	1,240	264
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Масло порциями	10.000	0,080	7,250	0,130	66,000	0,000	5
2-ой завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			29,33	26,03	109,51	786,81	37,87	
	Салат из свежих помидоров	60.000	0,650	4,130	2,060	43,680	13,280	30
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200.000	2,840	2,260	14,480	89,540	6,860	64/2
	Кнели куриные с рисом	80.000	16,780	13,720	4,700	209,340	0,020	207
	Пюре картофельное с морковью	165.000	3,150	5,080	19,820	136,950	17,330	217
	Компот из сушеных фруктов	190.000	0,420	0,020	26,370	108,300	0,380	253
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
полдник:			18,39	18,61	80,56	562,57	25,78	
	Запеканка капустная	110.000	4,410	6,880	16,270	144,100	23,170	97
	Соус сметанный	30.000	0,420	1,500	1,760	22,200	0,010	241
	Булочка "Веснушка" (дрожжи сухие)	80.000	6,240	4,900	43,090	241,600	0,000	293/1
	Молоко кипяченое	190.000	5,800	5,170	9,600	107,670	2,600	269
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
	Соль	5.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
ужин:			5,77	10,05	53,17	326,00	5,84	
	салат из свеклы и моркови	60.000	0,860	6,010	5,210	78,400	5,460	35
	Биточки или котлеты рисовые	80.000	2,730	2,500	20,860	116,800	0,260	117/1
	Соус молочный (сладкий)	30.000	0,580	1,360	3,980	30,600	0,100	238
	Чай с сахаром	190.000	0,080	0,020	13,280	53,200	0,020	261
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
Итого за четвёртый день:		2090.000	64.290	70.890	303.860	2104.020	74.280	
День 5								
завтрак:			13,31	11,36	67,55	424,06	51,59	
	Каша пшеничная жидкая молочная	160.000	4,380	4,580	26,880	164,160	0,000	111/5
	Какао с молоком	190.000	3,990	3,440	16,420	112,730	1,520	266
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0,000	36,000	0,070	6
2-ой завтрак:	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			25,12	19,11	120,80	760,28	38,58	
	Салат из белокочанной капусты	60.000	0,680	1,950	3,760	36,240	10,260	13
	Суп картофельный с "Геркулесом" на мясном бульоне	200.000	3,380	2,720	12,360	87,600	7,360	62/1
	Пюре картофельное	165.000	3,370	5,280	22,490	151,800	19,980	216
	Тефтели мясные (2-й вариант)	80.000	11,780	8,320	13,740	177,340	0,600	188
	Компот из изюма	190.000	0,420	0,020	26,370	108,300	0,380	253/1
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
полдник:			32,95	7,53	31,67	262,11	6,80	
	Салат из горошка зеленого консервированного	60.000	17,890	3,110	3,750	50,160	6,600	12

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	80.000	13,080	4,200	2,340	100,000	0,180	159
	Чай с сахаром	190.000	0,080	0,020	13,280	53,200	0,020	261
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
	Соль	5.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
ужин:			16,37	13,98	50,16	392,08	0,76	
	Запеканка из творога с морковью	90.000	10,490	9,260	21,400	210,600	0,640	150
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30.000	0,620	1,570	2,130	25,200	0,100	237
	Чай с молоком или сливками	190.000	3,360	2,950	14,330	97,530	0,020	263
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
Итого за пятый день:		1970.000	87.750	51.980	270.180	1838.530	97.730	
День 6								
завтрак:			9,12	7,75	68,31	378,34	11,24	
	Каша пшенная жидкая молочная	160.000	3,460	4,560	24,690	154,000	0,000	111/6
	Кофейный напиток с молоком	190.000	2,960	2,530	13,470	88,670	1,240	264
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Джем, повидло	10.000	0,020	0,020	5,590	21,170	0,000	313
2-ой завтрак:	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
обед:			28,07	21,78	135,49	854,11	45,54	
	Салат из солёных огурцов с луком	60.000	0,500	3,020	1,110	33,600	4,250	29
	Борщ с капустой и картофелем	200.000	1,460	3,920	10,200	82,000	8,220	52
	Запеканка картофельная с печеню	240.000	19,680	11,900	53,830	402,530	32,660	193/1
	Соус сметанный	30.000	0,420	1,500	1,760	22,200	0,010	241
	Компот из кураги	190.000	0,420	0,020	26,370	108,300	0,380	253/2
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
	Сметана	4.000	0,100	0,600	0,140	6,480	0,020	319
полдник:			12,61	9,67	53,07	350,46	6,32	
	Кабачковая икра	60.000	0,720	2,820	4,620	46,800	5,760	315
	Макароны, запечённые с яйцом	125.000	6,250	3,660	19,360	135,630	0,540	127
	Чай с молоком или сливками	190.000	3,360	2,950	14,330	97,530	0,020	263
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Соль	5.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
ужин:			18,45	16,00	68,79	495,66	24,02	
	Рагу из овощей	165.000	3,680	6,670	16,760	143,010	23,640	87
	Суфле из отварного мяса с рисом	80.000	12,450	9,110	13,360	185,600	0,000	179
	Компот из сушеных фруктов	190.000	0,420	0,020	26,370	108,300	0,380	253
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
Итого за шестой день:		2174.000	68.250	55.200	325.660	2078.570	87.120	
День 7								
завтрак:			11,06	16,47	55,63	414,84	4,60	
	Каша манная жидкая молочная	160.000	2,400	3,810	21,040	128,000	0,000	111/1
	Молоко кипяченое	190.000	5,800	5,170	9,600	107,670	2,600	269
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Масло порциями	10.000	0,080	7,250	0,130	66,000	0,000	5
2-ой завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			20,15	16,34	103,06	638,92	45,00	
	Салат из свеклы отварной	60.000	0,860	3,650	5,020	56,400	5,700	34
	Суп картофельный на рыбном бульоне	200.000	4,800	2,720	14,040	99,620	10,340	61
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80.000	5,620	4,580	4,090	79,500	0,460	181
	Каша перловая вязкая	165.000	3,320	4,570	23,500	148,500	0,000	209
	Кисель из концентрата	190.000	0,060	0,000	14,330	55,900	28,500	318
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
полдник:			26,99	18,26	52,72	488,40	3,89	
	Салат из моркови	60.000	0,750	0,060	6,380	35,100	2,880	19
	Сырники из творога	110.000	20,560	13,940	12,540	257,400	0,280	142
	Соус сметанный	30.000	0,420	1,500	1,760	22,200	0,010	241
	Чай с сахаром	190.000	0,080	0,020	13,280	53,200	0,020	261
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Соль	5.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Кефир, бифидрут	100.000	2,900	2,500	4,000	50,000	0,700	270
ужин:			21,08	17,54	62,48	493,68	20,00	
	Пюре картофельное	165.000	3,370	5,280	22,490	151,800	19,980	216
	Суфле из отварного мяса с рисом	80.000	12,450	9,110	13,360	185,600	0,000	179
	Чай с молоком или сливками	190.000	3,360	2,950	14,330	97,530	0,020	263
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
Итого за седьмой день:		2260.000	79.280	68.610	273.890	2035.840	73.490	
День 8								
завтрак:			12,23	10,83	66,80	413,90	51,59	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша вязкая ячневая молочная	160.000	3,300	4,050	26,130	154,000	0,000	106/44
	Какао с молоком	190.000	3,990	3,440	16,420	112,730	1,520	266
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
2-ой завтрак:	Сыр порциями	10.000	2,320	2,960	0,000	36,000	0,070	6
обед:	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
	Салат из свеклы и моркови	60.000	22,49	27,57	110,46	892,17	30,67	
			0,860	6,010	5,210	78,400	5,460	35
	Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо)	200.000	4,400	2,560	22,000	119,040	4,600	66
	Капуста тушеная	165.000	3,320	6,220	11,150	120,450	20,130	84
	Суфле из птицы	80.000	8,000	11,940	3,650	266,980	0,100	206
	Компот из кураги	190.000	0,420	0,020	26,370	108,300	0,380	253/2
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
полдник:			16,46	18,98	70,94	521,52	27,82	
	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	60.000	3,520	8,770	3,460	107,440	27,730	44
	Запеканка рисовая с творогом	110.000	6,880	5,520	36,630	223,850	0,060	114
	Соус сметанный	30.000	0,420	1,500	1,760	22,200	0,010	241
	Чай с молоком или сливками	190.000	3,360	2,950	14,330	97,530	0,020	263
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Соль	5.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
ужин:			16,79	18,70	61,23	480,00	20,86	
	Пюре картофельное	165.000	3,370	5,280	22,490	151,800	19,980	216
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80.000	11,820	13,240	15,620	228,000	0,860	187
	Чай с сахаром	190.000	0,080	0,020	13,280	53,200	0,020	261
	Хлеб пшеничный	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	310
Итого за восьмой день:		2155.000	67,970	76,080	309,430	2307,590	130,940	
День 9								
завтрак:			8,53	11,81	57,32	369,16	11,24	
	Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	160.000	2,850	5,010	19,220	132,990	0,000	111/3
	Кофейный напиток с молоком	190.000	2,960	2,530	13,470	88,670	1,240	264
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
2-ой завтрак:	Масло порциями	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
обед:	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Салат из горошка зеленого консервированного	60.000	42,05	20,94	111,89	747,02	17,64	
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200.000	17,890	3,110	3,750	50,160	6,600	12
	Пюре морковное	165.000	2,960	3,020	13,120	91,700	4,460	65/2
	Котлеты рубленные из птицы	80.000	2,710	1,110	13,270	79,200	5,540	218
	Компот из сушеных фруктов	190.000	12,580	12,860	13,300	218,660	0,660	202
	Хлеб пшеничный	40.000	0,420	0,020	26,370	108,300	0,380	253
	Хлеб ржаной	50.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
полдник:			2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
	Салат из белокочанной капусты	60.000	18,59	13,58	63,45	456,49	13,26	
	Каша вязкая пшеничная	165.000	0,680	1,950	3,760	36,240	10,260	13
	Рыба, тушенная с овощами (сад)	80.000	4,490	4,490	27,560	168,300	0,000	106/5
	Чай с молоком или сливками	190.000	7,780	3,950	3,040	83,920	2,980	156/1
	Хлеб пшеничный	30.000	3,360	2,950	14,330	97,530	0,020	263
	Соль	5.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
ужин:			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Пудинг из творога (запеченный)	110.000	14,86	9,39	62,94	391,23	0,19	
	Джем, повидло	30.000	12,820	9,110	20,590	215,770	0,170	146
	Чай с сахаром	190.000	0,060	0,060	16,770	63,510	0,000	313
	Хлеб пшеничный	25.000	0,080	0,020	13,280	53,200	0,020	261
Итого за девятый день:		2155.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
День 10			84,030	55,720	295,600	1963,900	42,330	
завтрак:			13,44	12,33	61,35	407,50	3,64	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	160.000	4,980	6,180	22,160	160,800	1,550	107
	Чай с молоком или сливками	190.000	3,360	2,950	14,330	97,530	0,020	263
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
2-ой завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	10.000	2,320	2,960	0,000	36,000	0,070	6
обед:		100.000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
	Салат из свежих огурцов	60.000	21,78	17,26	118,45	646,66	61,31	
	Пуштыешд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	200.000	0,450	3,610	1,410	39,960	2,810	28
			4,600	3,200	9,800	86,000	9,600	63/1

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	80.000	7,810	4,350	28,340	114,000	0,420	163
	Пюре картофельное	165.000	3,370	5,280	22,490	151,800	19,980	216
	Кисель из концентрата	190.000	0,060	0,000	14,330	55,900	28,500	318
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	50.000	2,450	0,500	22,400	105,000	0,000	311
полдник:			12,10	11,65	57,16	456,00	0,94	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200.000	5,760	5,220	18,840	145,200	0,920	68
	Булочка ванильная (дрожжи сухие)	80.000	6,260	6,410	25,040	257,600	0,000	291/1
	Чай с сахаром	190.000	0,080	0,020	13,280	53,200	0,020	261
	Соль	5.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
ужин:			24,82	20,64	79,13	600,64	11,89	
	Салат из белокочанной капусты	60.000	0,680	1,950	3,760	36,240	10,260	13
	Рис припущенный	165.000	4,010	4,740	40,380	219,450	0,000	211
	Птица отварная	80.000	18,080	13,600	0,000	195,000	0,000	197
	Компот из свежих яблок	190.000	0,150	0,150	22,690	91,200	1,630	251/1
	Хлеб пшеничный	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	310
Итого за десятый день:		2270.000	72.140	61.880	316.090	2110.800	77.780	
Итого за весь период:		21377.000	730.980	611.160	2912.580	20082.880	812.470	
Среднее значение за период		2137.700	73.098	61.116	291.258	2008.288	81.247	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14.663	26.911	58.425			