

СОГЛАСОВАНО

Председатель

родительского комитета

МДОУ « Детский сад № 193»

 Морозова О.В.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МДОУ « Детский сад № 193»

Приказ № 14 от 09.01.2024г.

 И.Е. Маслова



**2 НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ДЕТЕЙ
с 12 часовым прибыванием в МДОУ «Детский сад № 193»**

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Неделя: первая
День: понедельник
Возрастная категория: (2-3г, 3-7л)



Маслова И.Е.

Возрастная категория: (2-3г, 3-7л)											
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	
Завтрак											
Каша молочная «Дружба»	150	200	2,42	3,23	4,02	5,36	19,8	24,01	87,42	116,56	67
Какао на сгущенном молоке	150	200	2,43	3,32	2,46	3,28	17,61	23,48	85,29	113,72	1/1
Батон с маслом и сыром	30/7/11	40/8/15	3,55	4,85	2,92	4,01	3,19	7,41	110,13	146,84	12
			8,4	11,4	9,4	12,65	40,6	54,9	282,84	377,12	
2 завтрак											
Сок	100	100					10,15	10,15	70	70	7
Обед											
Рассольник на мясном бульоне со сметаной.	150	200	2,82	3,57	3,4	4,4	15,73	20,1	148,63	182,71	41
Макароны отварные	110	130	2,38	2,81	3,67	4,33	13,75	16,25	109,22	128,96	56
Гуляш из говядины	50	70	8,09	10,05	8,8	11,55	15,05	21,64	96,69	135,37	57
Хлеб ржаной	40	50	3,17	3,95	0,58	0,72	16,37	20,46	96,18	121,1	13
Компот из сухофруктов	150	200	0,34	0,62			10,15	13,05	46,2	60,56	3
			16,8	21,0	16,45	21,0	71,05	91,5	496,82	628,7	
Полдник											
Кисло-молочный продукт(снежок)	160	190	4,42	5,2	4,12	4,62	18,7	22,05	120,23	143,8	9
Кондитерские изделия (печенье)	20	30	1,89	2,9	5,28	6,73	11,75	17,10	80,15	133,7	22
			6,31	8,1	9,4	11,35	30,45	39,15	200,38	277,5	
Ужин											
Сырники из творога	110	130	6,52	8,34	11,03	14,04	16,56	19,52	167,7	199,6	51
Кисельная подлива	30	50					6,57	11,5	47,82	79,1	54/1
Чай сладкий	150	200	0,05	0,06			11,01	14,04	41,13	54,84	4
Хлеб пшеничный	30	40	3,83	5,1	0,72	0,96	16,65	22,2	80,13	106,84	14
			10,5	13,5	11,75	15	50,75	65,13	349,96	446,68	
Итого за первый день:			42	54	47	60	203	260,83	1400,0	1800,0	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

Маслова И.Е.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: (2-3г, 3-7л)



Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная	150	200	3,94	4,73	4,58	5,39	25,81	28,46	91,29	121,72	50
Кофейный напиток на молоке	150	200	1,7	2,79	1,9	3,19	11,82	19,71	90,42	120,56	2
Батон с маслом и сыром	30/7/11	40/8/15	3,55	4,85	2,92	4,01	3,19	7,41	110,13	146,84	12
			9,19	12,37	9,4	12,59	40,82	55,58	291,84	389,12	
2 завтрак											
Фрукты свежие (яблоко)	200	250	1,68	2,1			29,8	37,25	213	266,75	15
Обед											
Суп полевой на мясном бульоне со сметаной	150	200	3,29	4,3	3,9	5,93	11,27	15,56	70,71	94,28	31
Овощи тушеные	110	130	1,5	1,77	6,72	7,96	7,05	8,33	73,38	86,76	32
Тефтели из говядины	60	70	6,71	8,26	13,26	16,66	18,49	21,17	144,57	177,16	33
Хлеб ржаной	40	50	3,17	3,95	0,58	0,72	16,37	20,46	96,88	121,1	13
Компот из сухофруктов	150	200	0,34	0,62	2,35	3	10,15	13,05	46,2	60,56	3
			15,01	18,93	24,46	31,27	63,33	78,57	431,74	539,86	
Полдник											
Кисло - молочный продукт (ряженка)	160	190	4,1	4,75	4,12	4,62	5,55	6,57	83,3	98,9	10
Кондитерские изделия (вафли)	20	30	1,52	2,35	2,15	2,86	11,75	15,6	64,43	85,9	21
			5,62	7,1	6,27	7,48	17,3	22,35	147,73	184,8	
Ужин											
Картофель тушеный с маслом	120	150	6,22	7,84	5,87	7,34	22,81	28,66	142,56	188,2	63
Сельдь соленая	30	40	0,4	0,5	0,28	0,35	1,28	1,35	51	68,43	64
Чай сладкий с лимоном	150	200	0,05	0,06		0,01	11,01	14,04	42	56	5
Хлеб пшеничный	30	40	3,83	5,1	0,72	0,96	16,65	22,2	80,13	106,84	14
			10,5	13,5	6,87	8,66	51,75	66,25	315,69	419,47	
Итого за третий день:			42	54	47	60	203	260	1400	1800	



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий

Маслова И.Е.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: (2-3г, 3-7л)

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	
Завтрак											
Каша пшеничная молочная	150	200	3,15	3,76	4,58	5,45	23,59	27,11	82,29	109,72	47
Какао на молоке	150	200	2,43	3,32	2,46	3,28	17,61	23,48	85,29	113,72	1
Батон с маслом	30/7	40/8	2,76	3,88	2,92	4,07	2,97	6,75	101,13	134,84	11
			8,34	10,96	9,96	12,8	44,17	57,34	268,71	358,28	
2 завтрак											
Сок	100	100					10,15	10,15	70	70	7
Обед											
Щи с рыбой минтай со сметаной	150	200	5,12	5,95	7,49	9,98	10,75	14,2	152,86	201	26
Каша гречневая рассыпчатая (гречка отварная)	110	140	3,77	4,8	2,97	3,76	5,25	6,68	62,13	79,1	28
Бефстроганов из печени в сметанном соусе	50	70	9,48	12,12	11,92	15,39	22,31	29,62	110,82	149,53	60
Хлеб ржаной	40	50	3,17	3,95	0,58	0,72	16,37	20,46	96,88	121,1	13
Компот из сухофруктов	150	200	0,34	0,62			10,15	13,05	42,6	60,56	3
			21,88	27,44	22,96	29,85	64,83	86,03	465,25	611,29	
Полдник											
Фрукты свежие (яблоко)	200	250	1,68	2,1			29,8	37,25	213	266,75	15
Ужин											
Рыба (минтай) запеченная в омлете	150	200	6,62	8,04	13,36	16,38	26,39	32,99	250,61	330,84	40
Хлеб пшеничный	30	40	3,83	5,1	0,72	0,96	16,65	22,2	80,13	106,84	14
Чай сладкий с лимоном	150	200	0,05	0,06		0,01	11,01	14,04	42	56	5
			10,1	13,2	14,08	17,35	54,05	69,23	372,8	493,68	
Итого за второй день:			42	54	47	60	203	260	1400	1800	

Неделя: первая
 День: четверг
 Возрастная категория: (2-3г, 3-7л)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
 (2-х недельное)



Маслова И.Е.

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
	2-3г	3-7л	Б		Ж		У		2-3г	3-7л	
Завтрак											
Каша гречневая молочная жидкая	150	200	3,94	4,73	3,8	5,09	25,8	28,46	88,45	124,6	30
Кофейный напиток на молоке	150	200	1,7	2,79	1,9	3,19	11,82	19,71	90,42	120,56	2
Батон с маслом	30/7	40/8	2,76	3,88	2,92	4,07	2,97	6,75	101,13	134,84	11
			8,4	11,4	8,62	12,35	40,59	54,92	280	380	
2 завтрак											
Сок	100	100					10,15	10,15	70	70	7
Обед											
Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	6,92	9,25	6,29	7,38	15,73	19,66	145,03	203,17	45
Макароны отварные	110	130	2,38	2,81	3,67	4,33	13,75	16,25	109,12	128,96	56
Гуляш из мяса говядины	50	70	8,09	10,05	8,8	11,55	15,05	21,64	96,69	135,37	57
Хлеб ржаной	40	50	3,17	3,95	0,58	0,72	16,37	20,46	96,88	121,1	13
Компот из сухофруктов	150	200	0,34	0,62			10,15	13,05	46,2	60,56	3
			20,9	26,68	19,34	23,98	71,05	91,06	493,92	649,16	
Полдник											
Кисло-молочный продукт (йогурт)	160	190	2,21	2,48	4,12	4,62	14,6	16,36	118,6	132,9	8
Пирог с повидлом	60	80	2,2	2,9	5,04	6,73	11,75	16,16	94,5	126	19
			4,41	5,38	9,16	11,35	26,35	32,52	213,1	258,9	
Ужин											
Рагу овощное с маслом	150	200	4,41	5,38	9,16	11,35	27,2	36,11	220,5	279,1	43
Чай сладкий с лимоном	150	200	0,05	0,06		0,01	11,01	14,04	42	56	5
Хлеб пшеничный	30	40	3,83	5,1	0,72	0,96	16,65	22,2	80,13	106,84	14
			8,29	10,54	9,88	12,32	54,86	72,35	342,63	441,94	
Итого за четвертый день:			42	54	47	60	203	261	1399,65	1800	

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Неделя: **первая**

День: **пятница**

Возрастная категория: **(2-3г, 3-7л)**



Маслова И.Е.

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	
Завтрак											
Каша манная молочная	150	200	3,21	4,2	4,02	5,3	18,51	24,69	96,42	128,56	35
Какао на молоке	150	200	2,43	3,32	2,46	3,28	17,61	23,48	85,29	113,72	1
Батон с маслом	30/7	40/8	2,76	3,88	2,92	4,07	2,97	6,75	101,13	134,84	11
			8,4	11,4	9,4	12,65	39,09	54,92	282,84	377,12	
2 завтрак											
Сок	100	100					10,15	10,15	70	70	7
Обед											
Суп картофельный на курином бульоне	150	200	4,63	5,33	6,06	7,91	16,26	19,08	150,01	201,35	65
Ленивые голубцы с мясом птицы	150	200	9,34	12,1	12,93	16,24	38,25	48,57	226	304,66	46
Хлеб ржаной	40	50	3,17	3,95	0,58	0,72	16,37	20,46	96,88	121,1	13
Компот из сухофруктов	150	200	0,34	0,62			10,15	13,05	46,2	60,56	3
			17,48	22	19,57	24,87	85,71	108,33	549,59	731	
Полдник											
Кисло-молочный продукт (ряженка)	160	190	4,1	4,75	4,12	4,62	5,55	6,75	83,3	98,9	10
Кондитерские изделия (вафли)	20	30	1,52	2,35	2,15	2,86	11,75	15,6	64,43	85,9	21
			5,62	7,1	6,27	7,48	17,3	22,35	147,73	184,8	
Ужин											
Омлет натуральный	150	200	6,62	8,34	11,03	14,03	23,09	29,01	227,71	274,24	44
Чай сладкий с лимоном	150	200	0,05	0,06		0,01	11,01	14,04	42	56	5
Хлеб пшеничный	30	40	3,83	5,1	0,72	0,96	16,65	22,2	80,13	106,84	14
			10,5	13,5	11,75	15	50,75	65,25	349,84	437,08	
Итого за пятый день:			42	54	46,99	60	203	261	1400	1800	



Маслова И.Е.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: (2-3г, 3-7л)

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	
Завтрак											
Каша гречневая молочная жидкая	150	200	3,94	4,73	3,8	5,09	25,8	28,46	88,45	124,6	30
Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	200	1,7	2,79	1,9	3,19	11,82	19,71	90,42	120,56	2/2
Батон с маслом и сыром	30/7/11	40/8/15	3,55	4,85	2,92	4,01	3,19	7,41	110,13	146,84	12
			9,19	12,37	9,62	12,29	40,81	55,58	289	392	
2 завтрак											
Сок	100	100					10,15	10,15	70	70	7
Обед											
Суп - клецки на мясном бульоне	150	200	5,32	7,74	6,8	8,56	14,55	19,4	238,92	293,35	48
Капуста тушеная с мясом	150	200	10,14	12,3	15,3	20,67	29,27	38,86	255,07	314,09	49
Хлеб ржаной	40	50	3,17	3,95	0,58	0,72	16,37	20,46	96,88	121,1	13
Компот из сухофруктов	150	200	0,34	0,62			10,15	13,05	46,2	60,56	3
			18,97	24,61	22,68	29,95	70,34	91,77	637,07	789,1	
Полдник											
Кисло-молочный продукт (снежок)	160	190	4,42	5,2	4,12	4,62	18,7	22,05	120,23	143,8	9
Кондитерские изделия (печенье)	20	30	1,89	2,9	5,28	6,73	11,75	17,1	80,15	133,7	22
			6,31	8,1	9,4	11,35	30,45	39,15	200,38	277,5	
Ужин											
Каша пшеничная молочная	150	200	3,15	3,76	4,58	5,45	23,59	27,11	82,29	109,72	47
Чай сладкий	150	200	0,05	0,06			11,01	14,04	41,13	54,84	4
Хлеб пшеничный	30	40	3,83	5,1	0,72	0,96	16,65	22,2	80,13	106,84	14
			7,03	8,92	5,3	6,41	51,25	63,35	203,55	271,4	
Итого за шестой день:			42	54	47	60	203	261	1400	1800	



Маслова И.Е.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: (2-3г, 3-7л)

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	
Завтрак											
Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,21	4,2	4,02	5,3	20,02	24,67	96,42	128,57	25
Какао на молоке	150	200	2,43	3,32	2,46	3,28	17,61	23,48	85,29	113,72	1
Батон с маслом и сыром	30/7/11	40/8/15	3,55	4,85	2,92	4,01	3,19	7,41	110,13	146,84	12
			9,19	12,37	9,4	12,59	40,82	55,56	291,84	389,13	
2 завтрак											
Сок	100	100					10,15	10,15	70	70	7
Обед											
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	3,44	4,34	6,01	8,01	21,22	28,29	129,13	172,17	55
Омлет с мясом	150	200	14,75	18,48	19,76	23,67	33,13	41,74	275,05	364,11	62
Хлеб ржаной	40	50	3,17	3,95	0,58	0,72	16,37	20,46	96,88	121,1	13
Компот из сухофруктов	150	200	0,34	0,62			10,15	13,05	46,2	60,56	3
			21,7	27,37	25,85	32,4	81,09	103,54	547,26	717,94	
Полдник											
Фрукты свежие (апельсин)	200	250	0,61	0,76			20,45	25,62	140,07	175,1	16
Ужин											
Суфле творожное	110	130	6,62	8,34	11,04	14,04	16,52	19,52	167,7	199,26	54
Кисельная подлива	50	70					6,53	9,37	61,0	85,4	51/1
Чай сладкий с лимоном	150	200	0,05	0,06		0,01	11,01	14,04	42	56	5
Хлеб пшеничный	30	40	3,83	5,1	0,72	0,96	16,65	22,2	80,13	106,84	14
			10,5	13,5	11,75	15,01	50,71	65,13	350,83	447,84	
Итого за восьмой день:			42	54	47	60	203	260	1400	1800	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий _____ Маслова И.Е.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: (2-3г, 3-7л)

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная	150	200	3,94	4,73	4,58	5,39	25,81	28,46	91,29	121,72	50
Кофейный напиток на молоке	150	200	1,7	2,79	1,9	3,19	11,82	19,71	90,42	120,56	2
Батон с маслом	30/7	40/8	2,76	3,88	2,92	4,07	2,97	6,75	101,13	134,84	11
			8,4	11,4	9,4	12,65	40,6	54,92	282,84	377,12	
2 завтрак											
Фрукты свежие (апельсин)	200	250	0,61	0,76			20,45	25,62	140,07	175,1	16
Обед											
Суп рыбный (минтай)	150	200	3,34	4,12	2,66	3,1	7,44	9,97	117,78	157,04	45
Макаронник с печенью	120	150	8,3	9,7	15,61	19,34	28,1	35,91	128,04	173,4	42
Соус томатный с маслом сливочным	30	50	1,47	2,35	2,97	3,67	4,6	6,6	62,13	80,69	42/2
Хлеб ржаной	40	50	3,17	3,95	0,58	0,72	16,37	20,46	96,88	121,1	13
Компот из сухофруктов	150	200	0,34	0,62			10,15	13,05	46,2	60,56	3
			16,62	20,74	21,82	26,83	66,66	85,99	451,03	592,79	
Полдник											
Кисло-молочный продукт (ряженка)	160	190	4,1	4,75	4,12	4,62	5,55	6,75	83,3	98,9	10
Кондитерские изделия (вафли)	20	30	1,52	2,35	2,15	2,86	11,75	15,6	64,43	85,9	21
			5,62	7,1	6,27	7,48	17,3	22,35	147,73	184,8	
Ужин											
Овощи тушеные	110	130	1,5	1,77	6,72	7,96	7,05	8,33	73,38	86,76	32
Котлета рыбная (минтай)	60	80	5,37	7,07	2,07	4,11	23,28	26,55	182,79	229,59	59
Чай сладкий с лимоном	150	200	0,05	0,06		0,01	11,01	14,04	42	56	5
Хлеб пшеничный	30	40	3,83	5,1	0,72	0,96	16,65	22,2	80,13	106,84	14
			10,75	14,0	9,51	13,04	57,99	71,12	378,3	470,19	
Итого за седьмой день:			42	54	47	60	203	260	1400	1800	

МЕНЮ ПРИГотовЛивАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Неделя: **вторая**

День: **четверг**

Возрастная категория: (2-3г, 3-7л)



Маслова И.Е.

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	2-3г	3-7л	
Завтрак											
Каша манная молочная	150	200	3,21	4,2	4,02	5,3	18,51	24,69	96,42	128,56	35
Какао на молоке	150	200	2,43	3,32	2,46	3,28	17,61	23,48	85,29	113,72	1
Батон с маслом	30/7	40/8	2,76	3,88	2,92	4,07	2,97	6,75	101,13	134,84	11
			8,4	11,4	9,4	12,65	39,09	54,92	282,84	377,12	
2 завтрак											
Сок	100	100					10,15	10,15	70	70	7
Обед											
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	200	4,12	5,4	6,79	9,05	16,95	22,6	131,0	174,67	37
Зразы рисовые с мясом	110	140	10,07	12,98	13,98	16,72	31,63	40,12	202,74	264,55	52
Подлива овощная	40	50	0,99	1,24	1,36	2,28	1,56	2,61	44,55	59,4	34
Хлеб ржаной	40	50	3,17	3,95	0,58	0,72	16,37	20,46	96,88	121,1	13
Компот из сухофруктов	150	200	0,34	0,62			10,15	13,05	46,2	60,56	3
			18,69	24,19	22,71	28,77	76,66	98,84	521,37	680,28	
Полдник											
Кисло-молочный продукт (йогурт)	160	190	2,21	2,48	4,12	4,62	14,6	16,36	118,6	132,9	8
Булочка сдобная	60	80	2,2	2,9	3,9	5,3	11,75	15,48	94,5	128,66	20
			4,41	5,38	8,02	9,92	26,35	31,84	213,1	261,56	
Ужин											
Картофель тушеный с маслом	120	150	6,22	7,84	5,87	7,34	22,81	28,66	142,56	188,2	63
Икра кабачковая	40	50	0,4	0,5	0,28	0,35	0,28	0,35	48	60	39
Чай сладкий с лимоном	150	200	0,05	0,06		0,01	11,01	14,04	42	56	5
Хлеб пшеничный	30	40	3,83	5,1	0,72	0,96	16,65	22,2	80,13	106,84	14
			10,5	13,03	6,87	8,66	50,75	65,25	312,69	411,04	
Итого за девятый день:			42	54	47	60	203	261	1400	1800	

Неделя: вторая
 День: пятница
 Возрастная категория: (2-3г, 3-7л)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
 (2-х недельное)



Маслова И.Е.

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
	2-3г	3-7л	Б		Ж		У		2-3г	3-7л	
Завтрак											
Каша пшенная молочная жидкая	150	200	3,94	4,73	4,58	5,09	25,81	28,44	91,29	121,76	36
Кофейный напиток на молоке	150	200	1,7	2,79	1,9	3,19	11,82	19,71	90,42	120,56	2
Батон с маслом	30/7	40/8	2,76	3,88	2,92	4,07	2,97	6,75	101,13	134,84	11
			8,4	11,4	9,4	12,35	40,6	54,9	282,84	377,16	
2 завтрак											
Сок	100	100					10,15	10,15	70	70	7
Обед											
Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200	2,3	3,73	3,98	5,3	17,78	22,7	151,54	196,84	61
Рагу овощное с мясом птицы	150	200	10,05	12,7	11,89	15,28	26,75	34,34	202,32	259,76	66
Хлеб ржаной	40	50	3,17	3,95	0,58	0,72	16,37	20,46	96,88	121,1	13
Компот из сухофруктов	150	200	0,34	0,62			10,15	13,05	46,2	60,56	3
			16,79	21	16,45	21,3	71,05	90,55	496,94	638,26	
Полдник											
Кисло-молочный продукт(снежок)	160	190	4,42	5,2	4,12	4,62	18,7	22,05	120,23	143,8	9
Кондитерские изделия (печенье)	20	30	1,89	2,9	5,28	6,73	11,75	17,1	80,15	133,7	22
			5,62	7,1	4,12	4,62	43,6	54,9	248,35	329,65	
Ужин											
Омлет натуральный	150	200	6,62	8,34	11,03	14,03	23,09	29,01	227,71	274,24	44
Чай сладкий с лимоном	150	200	0,05	0,06		0,01	11,01	14,04	42	56	5
Хлеб пшеничный	30	40	3,83	5,1	0,72	0,96	16,65	22,2	80,13	106,84	14
			10,5	13,5	11,75	15	50,75	65,25	349,84	437,08	
Итого за десятый день:			42	54	47	60	203	260	1400	1800	