

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
города Костромы
«Детский сад №76»
_____ И. Г. Забатурина
« _____ » _____ 2019 г.

**Десятидневное меню
(зимний период)**

**МАДОУ города Костромы
«Детский сад №76»**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептур
			Б		Ж		У						
День 1 Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	155/205	4,67	6,21	4,86	5,28	25,83	32,79	166	203	0	0	168
	Бутерброд с сыром	35 (23-3-9) 45(30-4-11)	3,34	4,73	4,22	6,88	9,7	14,56	90	139	0,04	0,07	3
	Чай с сахаром	157/ 190	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,033	392
2 завтрак	Сок виноградный	100/100	0,3	0,3	0,2	0,2	16,3	16,3	68	68	2	2	399
Обед	Салат из белокочан. капусты	40/60	0,56	0,84	2,43	3,64	3,6	5,4	34,96	52,44	12,98	19,47	20
	Рассольник со сметаной	150/200	0,97	1,3	3,04	4,04	7,8	10,4	62,5	83,4	4,52	6,03	73
	Суфле куриное	50/60	8,23	9,88	8,66	10,4	1,53	1,84	116,66	139,99	0,015	0,018	310
	Макаронные изделия отварные с маслом	80/115	2,9	4,2	2,248	3,23	14,064	20,217	88,26	126,87	0	0	205
	Компот из сушеных фруктов витаминизированны	150/200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,3	0,4	376
	Хлеб ржаной	35/45	1,56	2,34	0,42	0,54	15,5	19,93	74,9	96	0	0	б/н
Полдник	Кефир	130/180	3,77	5,22	3,25	4,50	5,20	7,20	65,00	90,00	0,910	1,260	401
	Сдоба обыкновенная	70/70	5,4	5,4	3,3	3,3	36,6	36,6	197,4	197,4	0	0	466
Ужин	Овощи в молочном соусе	130/150	2,67	3,09	2,46	2,8	11,48	13,24	78,78	90,9	10,59	12,22	332
	колбаса порциями	0/50	0	6,4	0	11,1	0	0,75	0	128	0	0	9
	Яйцо 1/2	20/0	2,54	0	2,3	0	0,14	0	31,5	0	0	0	213
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17	395
	Хлеб пшеничный	30/40	2,13	2,84	0,33	0,44	13,92	18,57	68,7	91,6	0	0	б/н
	Банан	100/100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	10	10	368
Итого за 1 день			43,25	57,6	40,243	59,3	221,104	270,907	1420,41	1845,6	42,355	52,671	

День 2 Завтрак	Каша овсяная (геркулес) молочная с маслом	155/205	2,85	3,79	5,01	5,48	19,23	23,97	133	160	0	0	185
	Бутерброд с повидлом	35(19-3-13) 45(25-4-16)	1,5	2	2,5	3,2	18,5	23,6	102,4	131,6	0,3	0,39	2
	Сад - яйцо 1/2	-/20	0	2,54	0	2,3	0	0,14	0	31,5	0	0	213
	Какао с молоком	150/180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,2	1,43	397
2 завтрак	Сок яблочно-персиковый	100/100	0,5	0,5	-	-	11,2	11,2	45	45	2,0	2,0	399
Обед	Огурец свежий	30/40	0,09	0,12	0	0	0,27	0,36	1,47	1,96	1,05	1,4	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/200 3/4	1,09	1,45	2,95	3,9	7,64	10,18	61,5	82	6,17	8,22	57
	Котлета мясная	50/60	8,51	8,93	6,28	6,74	8,31	8,97	123	132	0	0	282
	Пюре картофельное	90/130	1,84	2,65	2,88	4,16	12,27	17,72	82,35	118,95	10,90	15,743	321
	Компот из свежих яблок витаминизир.	150/200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	1,29	1,72	372
	Хлеб ржаной	35/45	1,56	2,34	0,42	0,54	15,5	19,93	74,9	96	0	0	б/н
Полдник	Снежок	190/230	5,13	6,21	4,75	5,75	20,52	24,84	150,00	182,00	1,710	2,070	4016
	Печенье	10/20	0,9	1,8	0,52	1,04	7,7	15,3	45,8	91,6	0	0	
ужин	Запеканка из творога с соусом молочным	80/ 100	14	17,54	9,64	12,05	13,7	17,15	197,6	247	0,19	0,24	237
		20/30	0,29	0,58	0,68	1,36	1,98	3,97	15,2	30,45	0,05	0,09	351
	Салат из моркови	40/60	0,49	0,74	0,038	0,05	4,64	6,96	20,92	31,38	1,92	2,88	41
	Чай с лимоном	150/7/3,5 180/10/7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	393
	Хлеб пшеничный	20/30	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,92	45,8	68,7	0	0	б/н
	Яблоко	70/70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,80	7,0	7,0	368
Итого за 2 день			43,79	57,55	39,018	50,55	195,57	254,97	1320,94	1726,54	35,2	46,013	

День 3													
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	155/205	3,46	4,59	4,57	4,9	24,7	31,26	154	187	0	0	185
	Бутерброд с маслом	22,5-7,5 30-10	1,84	2,45	5,66	7,55	10,9	14,6	102	136	0	0	1
	Чай с молоком	150/180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	1,19	1,2	394
2 завтрак	Сок яблочный	100/100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,66	42,66	2	2	399
Обед	Салат из свеклы	40/60	0,77	0,85	2,43	3,65	3,34	5,19	37,56	56,34	3,8	5,7	33
	Суп картофельный с бобовыми	150/200	3,29	4,39	3,07	4,09	9,79	13,05	81	108	3,48	4,64	81
	Гуляш из отварного мяса	60/80	7,7	10,3	6,2	8,2	1,9	2,6	94,5	125	0,3	0,55	277
	Рис отварной	80/120	1,9	2,9	2,8	4,3	19,5	29,3	111,84	167,76	0	0	315
	Компот из изюма	150/200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,3	0,4	376
	Хлеб ржаной	35/45	1,56	2,34	0,42	0,54	15,5	19,93	74,9	96	0	0	б/н
Полдник	Ряженка	190/230	5,51	6,67	4,75	5,75	7,98	9,66	96,27	116,54	0,570	0,690	401в
	Пряник	10/20	1,2	2,4	0,34	0,68	10,4	20,8	49,5	99	0	0	
ужин	Биточки рыбные	60/80	7,61	10,09	2,45	3,26	5,33	6,79	74,0	97,0	0,18	0,24	255
	Пюре картофельное с морковью	90/130	1,71	2,47	2,77	4,0	10,8	15,6	75,06	108,42	9,45	13,65	322
	Хлеб пшеничный	20/30	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,92	45,8	68,7	0	0	б/н
	Чай с джемом	150-10/ 180-15	0,09	0,14	0,01	0,02	7,17	10,75	29	44	0,26	0,39	392
	Груша	70/70	0,28	0,28	0,21	0,21	7,21	7,21	32,20	32,20	3,500	3,500	368а
Итого за 3 день			41,82	55,61	38,245	49,84	186,03	252,83	1262,04	1686,62	25,03	32,96	

День 4 Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	155/205	3,31	4,4	3,95	4,06	25,20	31,93	150	182	0	0	185
	Бутерброд с сыром	35 (23-3-9) 45(30-4-11)	3,34	4,73	4,22	6,88	9,7	14,56	90	139	0,04	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34	2,8	2	2,39	10,63	12,76	70	84	0,98	1,17	395
2 завтрак	Сок виноградный	100/100	0,3	0,3	0,2	0,2	16,3	16,3	68	68	2	2	399
Обед	Помидор свежий	30/40	0,09	0,12	0,03	0,04	0,33	0,44	2,16	2,88	2,25	3	
	Суп с рыбными консервами	150/200	5,16	6,8	5,04	6,72	8,6	11,4	100,3	133,8	5,47	7,28	87
	Котлета из птицы	50/60	7,5	8,99	7,7	9,25	7,77	9,33	130,8	157,0	0,33	0,40	305
	Капуста тушеная	90/130	1,8	2,68	2,9	4,2	8,4	12,2	67,6	97,6	15,4	22,3	336
	Компот из свежих ягод	150/200	0,22	0,3	0,09	0,12	16,6	22,15	68,1	90,8	19,35	25,8	375
	Хлеб ржаной	35/45	1,56	2,34	0,42	0,54	15,5	19,93	74,9	96	0	0	б/н
Полдник	Кефир	190/230	5,51	6,67	4,75	5,75	7,60	9,20	95,00	115,00	1,330	1,61	401
	Сухарик ванильный	10/20	0,9	1,8	0,52	1,04	7,7	15,3	45,8	91,6	0	0	
ужин	Запеканка из творога с морковью со сметаной	90/130	10,76	15,6	9,86	14,3	23,1	33,5	224,1	324,5	0,68	0,98	238
		15/20	0,39	0,52	2,25	3	0,54	0,72	24	32	0	0	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,92	45,8	68,7	0	0	б/н
	Чай с сахаром	150-7/ 180-10	0,0	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	392
	Банан	120/120	1,8	1,8	0,6	0,6	9,6	9,6	114	114	12	12	368
Итого за 4 день			46,01	61,52	42,51	56,44	183,3	242,51	1374,56	1804,88	59,85	76,64	

5 день													
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	155/205	2,4	3,18	3,82	3,89	21	26,38	128	153	0	0	185
	Бутерброд с повидлом	35(19-3-13) 45(25-4-16)	1,5	2	2,5	3,2	18,5	23,6	102,4	131,6	0,3	0,39	2
	Яйцо 1/2	20/20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,5	31,5	0	0	213
	Какао с молоком	150/180	3,15	3,78	2,72	3,26	12,96	15,55	89	106,8	1,2	1,44	397
2 завтрак	Сок грушевый	100/100	0,5	0,5	0	0	12	12	48	48	2	2	399
Обед	Огурец свежий	30/40	0,09	0,12	0	0	0,27	0,36	1,47	1,96	1,05	1,4	
	Борщ с картофелем со сметаной	150/200 4/5	1,22	1,63	3	4	8,4	11,2	65,8	87,8	5,27	7,03	58
	Шницель	50/60	8,51	8,93	6,28	6,74	8,31	8,97	123	132	0	0	282
	Каша гречневая рассыпчатая	90/130	5,13	7,41	4,34	6,27	24,7	35,68	162,30	234,44	0	0	313
	Компот из сушеных фруктов витаминизированный	150/200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,3	0,4	376
	Хлеб ржаной	35/45	1,56	2,34	0,42	0,54	15,5	19,93	74,9	96	0	0	б/н
Полдник	Снежок	190/230	5,13	6,21	4,75	5,75	20,52	24,84	150,00	182,00	1,710	2,070	4016
	Печенье	10/20	0,9	1,8	0,52	1,04	7,7	15,3	45,8	91,6	0	0	
ужин	Шницель рыбный натуральный	60/80	9	11,9	2,7	3,6	5,8	7,7	83	110,6	0,19	0,25	258
	Картофель отварной с маслом	95/135	1,84	2,66	3,56	5,15	14,5	20,9	97,2	140,4	13,23	19,11	125
	Хлеб пшеничный	20/30	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,92	45,0	68,7	0	0	б/н
	Чай с лимоном	150/7/3,5 180/10/7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	393
	Яблоко	70/70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,80	7,000	7,000	368
Итого за 5 день			45,57	57,97	37,435	46,39	214,36	281,29	1391,92	1801,2	33,67	43,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		N рецептуры
			Б		Ж		У						
День 6 завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом	155/205	2,12	2,17	3,89	5,18	26,86	27,45	151	154	0	0	185
.	Бутерброд с маслом	22,5-7,5 30-10	1,84	2,45	5,66	7,55	10,9	14,6	102	136	0	0	1
	Чай с джемом	150-10/ 180-15	0,09	0,14	0,01	0,02	7,17	10,75	29	44	0,26	0,39	392
2 завтрак	Сок яблочный	100/100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,66	42,66	2	2	399
Обед	Салат из свеклы	40/60	0,77	0,85	2,43	3,65	3,34	5,19	37,56	56,34	3,8	5,7	33
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/200	1,04	1,4	2,9	3,9	5,0	6,79	50,8	67,8	11,07	14,76	67
	Фрикадельки из птицы	60/80	11,08	14,85	1,2	1,6	5,85	7,7	79	105	0,05	0,07	308
	Макаронные изделия отварные с маслом	80/115	2,93	4,20	2,25	3,23	14,06	20,21	88,26	126,87	0	0	205
	Компот из изюма витаминизированн.	150/200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,3	0,4	376
	Хлеб ржаной	35/45	1,56	2,34	0,42	0,54	15,5	19,93	74,9	96	0	0	б/н
Полдник	Ряженка	130/180	3,91	4,35	3,37	3,75	5,6	6,3	67	76	0,40	0,45	401
	Булочка «Веснушка»	70/70	5,46	5,46	4,28	4,28	37,7	37,7	211,4	211,4	0	0	473
ужин	Рагу из овощей с маслом	135/185	1,56	2,16	8,9	12,4	11,7	16,2	123,8	216	6,4	8,92	137
	Яйцо 1/2	20/20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,5	31,5	0	0	213
	Чай с молоком	150/180	2,65	3,18	2,33	2,79	11,31	13,57	77	92,39	1,19	1,42	394
	Хлеб пшеничный	30/40	2,13	2,84	0,33	0,44	13,92	18,57	68,7	91,6	0	0	б/н
	Груша	70/70	0,28	0,28	0,21	0,21	7,21	7,21	32,20	32,20	3,500	3,500	368a
Итого за 6 день			40,79	50,15	40,495	51,86	207,18	250,17	1351,53	1692,76	28,97	37,61	

День 7 завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом	155/205	3,46	4,59	4,57	4,9	24,7	31,26	154	187	0	0	185
	Бутерброд с сыром	35 (23-3-9) 45(30-4-11)	3,34	4,73	4,22	6,88	9,7	14,56	90	139	0,04	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34	2,8	2	2,39	10,63	12,76	70	84	0,98	1,17	395
2 завтрак	Сок яблочно- персиковый	100/100	0,5	0,5	0	0	11,2	11,2	45	45	2,0	2,0	399
Обед:	Помидор свежий	30/40	0,09	0,12	0,03	0,04	0,33	0,44	2,16	2,88	2,25	3	б/н
	Борщ вегетарианский со сметаной	150/200	1,64	2,18	3,57	4,76	8,2	10,94	71,5	95,4	10,67	14,22	59
	Котлета мясная	50/60	8,51	8,93	6,28	6,74	8,31	8,97	123	132	0	0	282
	Пюре картофельное	90/130	1,84	2,65	2,88	4,16	12,27	17,72	82,35	118,95	10,90	15,743	321
	Компот из свежих яблок витаминизированн.	150/200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	1,29	1,72	372
	Хлеб ржаной	35/45	1,56	2,34	0,42	0,54	15,5	19,93	74,9	96	0	0	б/н
полдник	Кефир	190/230	5,51	6,67	4,75	5,75	7,60	9,20	95,00	115,00	1,330	1,610	401
	Сухарик ванильный	10/20	0,9	1,8	0,52	1,04	7,7	15,3	45,8	91,6	0	0	
ужин	Запеканка из творога со сметаной	80-20/ 100-30	14	17,54	9,64	12,05	13,7	17,15	197,6	247	0,19	0,24	237
			0,52	0,78	3	4,5	0,72	1,08	32	48	0	0	
	Чай с сахаром	150-7/ 180-10	0,09	0,14	0,01	0,02	7,17	10,75	29	44	0,26	0,39	392
	Хлеб пшеничный	25/30	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,92	45,8	68,7	0	0	б/н
	Банан	120/120	1,8	1,8	0,6	0,6	9,6	9,6	114	114	12	12	368
Итого за 7 день			47,64	59,86	42,83	54,86	174,52	228,66	1345,31	1726,13	41,91	52,163	

День 8													
Завтрак	Каша овсяная (геркулес) молочная с маслом	155/205	2,85	3,79	5,01	5,48	19,23	23,97	133	160	0	0	185
	Бутерброд с повидлом	35(19-3-13) 45(25-4-16)	1,5	2	2,5	3,2	18,5	23,6	102,4	131,6	0,3	0,39	2
	Какао с молоком	150/180	3,15	3,78	2,72	3,26	12,96	15,55	89	106,8	1,2	1,44	397
2 завтрак	Сок грушевый	100/100	0,5	0,5	0	0	12	12	48	48	2	2	399
обед	Огурец свежий	30/40	0,09	0,12	0	0	0,27	0,36	1,47	1,96	1,05	1,4	
	Суп картофельный с бобовыми	150/200	3,29	4,39	3,07	4,09	9,79	13,05	81	108	3,48	4,64	81
	Суфле из отварного мяса с рисом	55/65	9,7	11,8	7,45	8,94	10,89	13,07	149	179	0	0	279
	Капуста тушеная	90/130	1,8	2,68	2,9	4,2	8,4	12,2	67,6	97,6	15,4	22,3	336
	Компот из сушеных фруктов витаминизированный	150/200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,3	0,4	376
	Хлеб ржаной	35/45	1,56	2,34	0,42	0,54	15,5	19,93	74,9	96	0	0	б/н
полдник	Снежок	190/230	5,13	6,21	4,75	5,75	20,52	24,84	150,00	182,00	1,710	2,070	4016
	Печенье	10/20	0,9	1,8	0,52	1,04	7,7	15,3	45,8	91,6	0	0	
	Котлеты рыбные	60/80	7,61	10,09	2,45	3,26	5,33	6,79	74,0	97,0	0,18	0,24	255
	Пюре картофельное с морковью	90/130	1,71	2,47	2,77	4,0	10,8	15,6	75,06	108,42	9,45	13,65	322
	Хлеб пшеничный	20/30	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,92	45,8	68,7	0	0	б/н
	Чай с лимоном	150/7/3,5 180/10/7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	393
	Яблоко	70/70	0,28	0,28	0,28	0,28	6,86	6,86	30,80	30,80	7,0	7,0	368
Итого за 8 день			41,89	54,94	35,085	44,41	195,95	255	1281,58	1661,48	43,49	58,36	

День 9													
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	155/205	3,30	4,39	4,06	4,20	26,13	33,19	154,0	188,0	0	0	168
	Яйцо 1/2	20/20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,5	31,5	0	0	213
	Бутерброд с маслом	22,5-7,5 30-10	1,84	2,45	5,66	7,55	10,9	14,6	102	136	0	0	1
	Чай с молоком	150/180	2,65	3,18	2,33	2,79	11,31	13,57	77	92,39	1,19	1,42	394
2 завтрак	Сок виноградный	100/100	0,3	0,3	0,2	0,2	16,3	16,3	68	68	2	2	399
обед	Салат из белокочан. капусты	40/60	0,56	0,84	2,43	3,64	3,6	5,4	34,96	52,44	12,98	19,47	20
	Суп картофельный с крупой	150/200	1,5	2	1,68	2,24	10,2	13,6	61,95	82,6	4,95	6,6	80
	Гуляш из отварного мяса	60/80	7,7	10,3	6,2	8,2	1,9	2,6	94,5	125	0,3	0,55	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	80/115	2,93	4,20	2,25	3,23	14,06	20,21	88,26	126,87	0	0	205
	Компот из свежих ягод	150/200	0,22	0,3	0,09	0,12	16,6	22,15	68,1	90,8	19,35	25,8	375
	Хлеб ржаной	35/45	1,56	2,34	0,42	0,54	15,5	19,93	74,9	96	0	0	б/н
полдник	Ряженка	190/230	5,51	6,67	4,75	5,75	7,98	9,66	96,27	116,54	0,570	0,690	401в
	Пряник	10/20	1,2	2,4	0,34	0,68	10,4	20,8	49,5	99	0	0	
ужин	Вареники ленивые с маслом, сахаром	70/ 115	8,87	14,79	4,45	7,42	13,94	24,83	131	225	0,12	0,19	230
	Салат из моркови	40/60	0,49	0,74	0,038	0,05	4,64	6,96	20,92	31,38	1,92	2,88	41
	Хлеб пшеничный	30/40	1,42	2,13	0,22	0,33	9,28	13,92	45,8	68,7	0	0	б/н
	Чай с джемом	150-10/ 180-15	0,09	0,14	0,01	0,02	7,17	10,75	29	44	0,26	0,39	392
	Апельсин (мандарин)	100/100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	43	43	60	60	368д
Итого за 9день			43,58	60,61	37,628	49,46	188,15	256,71	1270,66	1717,22	103,64	119,99	

День 10 завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	155/205	3,31	4,4	3,95	4,06	25,20	31,93	150	182	0	0	185
	Бутерброд с сыром	35 (23-3-9) 45(30-4-11)	3,34	4,73	4,22	6,88	9,7	14,56	90	139	0,04	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34	2,8	2	2,39	10,63	12,76	70	84	0,98	1,17	395
2 завтрак	Сок яблочный	100/100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,66	42,66	2	2	399
Обед	Салат из свеклы	40/60	0,77	0,85	2,43	3,65	3,34	5,19	37,56	56,34	3,8	5,7	33
	Суп молочный с овощами	150/200	3,4	4,5	3,3	4,3	9,8	13,1	82,4	109,8	5,76	7,68	97
	Биточки мясные	50/60	8,51	8,93	6,28	6,74	8,31	8,97	123	132	0	0	282
	Пюре картофельное	90/130	1,84	2,65	2,88	4,16	12,27	17,72	82,35	118,95	10,90	15,743	321
	Компот из свежих яблок витаминизированн.	150/200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	1,29	1,72	372
	Хлеб ржаной	35/45	1,56	2,34	0,42	0,54	15,5	19,93	74,9	96	0	0	б/н
полдник	Кефир	190/230	5,51	6,67	4,75	5,75	7,60	9,20	95,00	115,00	1,330	1,610	401
	Сухарик ванильный	10/20	0,9	1,8	0,52	1,04	7,7	15,3	45,8	91,6	0	0	
ужин	Шницель рыбный натуральный	60/80	7,07	9,28	2,04	2,99	7,5	9,6	77,0	103	0,19	0,25	258
	Капуста тушеная в молоке	90/130	2	2,9	1,9	2,8	6,6	9,5	52,2	75,4	14,97	21,6	337
	Хлеб пшеничный	20/30	2,13	2,84	0,33	0,44	13,92	18,57	68,7	91,6	0	0	б/н
	Чай с сахаром	150-7/ 180-10	0,09	0,14	0,01	0,02	7,17	10,75	29	44	0,26	0,39	392
	Банан	100/100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	10	10	368
Итого за 10 день			44,89	56,99	35,65	46,42	194,25	252,06	1288,77	1673,95	51,52	67,933	

			Б	Б	Ж	ж	у	у	Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		
Итого за весь период			439,62	573,32	391,39	512,53	1960,95	2545,82	13331,72	17368,38	465,64	588,26	
Среднее значение за период			43,96	57,33	39,14	51,25	196,1	254,58	1333,17	1736,84	46,564	58,826	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,3	3,3	2,9	2,9	14,7	14,7					
