|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МДОУ «Ряжский детский сад № 6»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Майорова С. В.  01.03.2023г. |

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ весна-лето**

**для детей от 1 до 3 лет в МДОУ «Ряжский детский сад № 6»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Макаронные изделия с маслом и сахаром | 150 | 4,5 | 6,4 | 17,31 | 150,5 | - | 186 |
|  | Печенье | 20 | 1,41 | 3,8 | 22,2 | 81,9 | 0,05 | 8,8 |
|  | Чай с сахаром | 180\10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 411 |
| Итого за завтрак |  | 360 | 5,97 | 10,22 | 49,5 | 272,4 | 0,08 |  |
| 2 завтрак | Сок | 100 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
| Итого за 2 завтрак |  | 100 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 |  |
| Обед | Суп «Рассольник» на бульоне | 150 | 1,69 | 1,98 | 7,68 | 55,2 | 1,37 | 80 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 | - | 165 |
|  | Гуляш | 60 | 6 | 7,6 | 2,47 | 164,8 | 0,8 | 277 |
|  | Компот из с/х | 150 | 0,33 | 0,014 | 20,82 | 84,7 | 0,3 | 394 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | - | 148 |
| Итого за обед |  | 550 | 14,5 | 16,354 | 109,42 | 619,7 | 2,47 |  |
| Полдник: | Суп молочный рисовый протертый | 150 | 3,3 | 3,8 | 17,49 | 114 | 0,64 | 97 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - | 147 |
|  | Чай с сахаром | 180\10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 411 |
| Итого за полдник |  | 370 | 5,73 | 4,12 | 41,97 | 225 | 0,67 |  |
| Итого за первый день: | | 1380 | 26,95 | 30,69 | 216,04 | 1181,1 | 6,22 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша вязкая пшенная молочная | 150 | 5,7 | 9,0 | 28,9 | 220 | 1,03 | 168 |
|  | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | 1 |
|  | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 414 |
| Итого за завтрак |  | 370 | 11 | 18,96 | 57,88 | 447 | 2,2 |  |
| 2 завтрак | **банан** | **100** | **1,5** | **0,1** | **21,8** | **89** | **10** | **б\н** |
| Итого за 2 завтрак |  | **100** | **1,5** | **0,1** | **21,8** | **89** | **10** |  |
| Обед: | Суп картофельный с макаронными изделиями ( вермишель) | 150 | 1,61 | 1,7 | 10,28 | 61,6 | 4,95 | 88 |
|  | Пюре картофельное | 120 | 2,46 | 3,85 | 16,41 | 32,4 | - | 339 |
|  | Котлета рубленная из мяса птицы | 60 | 8,99 | 9,25 | 9,33 | 157 | 0,4 | 322 |
|  | Сок | 100 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - | 147 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | - | 148 |
| Итого за обед |  | 500 | 18.16 | 15,46 | 75.68 | 438 | 8,35 |  |
| Полдник: | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,3 | 419 |
|  | Печенье | 50 | 3,6 | 9,55 | 32,55 | 231 | - | б/н |
| Итого за полдник |  | 200 | 8,18 | 13,63 | 40.13 | 316 | 2,3 |  |
| Итого за второй день: | | 1170 | 38,84 | 48,15 | 195,49 | 1290 | 22,85 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша вязка с овсяными хлопьями «Геркулес» | 150 | 4,9 | 8,2 | 16,98 | 162 | 0,67 | 168 |
|  | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | 1 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 414 |
| Итого за завтрак |  | 370 | 10,2 | 18,16 | 45,96 | 389 | 1,84 |  |
| 2 завтрак | Банан | **100** | **1,5** | **0,1** | **21,8** | **89** | **10** | **б\н** |
| Итого за 2 завтрак |  | **100** | **1,5** | **0,1** | **21,8** | **89** | **10** |  |
| Обед: | Суп картофельный с крупой | 150 | 3,07 | 3,21 | 9,7 | 80 | 3,49 | 87 |
|  | Рогу из овощей | 150 | 1,79 | 9,24 | 11,17 | 135 | 8,27 | 77 |
|  | Овощи натуральные .соленые | 25\30 | 0,45 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | б\н |
|  | Компот из лимонов | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | 1,42 | 393 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | - | 48 |
| Итого за обед |  | 520 | 7,36 | 13,3 | 38,05 | 297,5 | 21,58 |  |
| Полдник: | Омлет натуральный (с маслом ) | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 0,15 | 229 |
|  | Салат из кукурузы консервированной | 40 | 1,15 | 2,47 | 3,21 | 39,72 | 3,72 | 12 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,98 | 0,366 | 10,2 | 52 | - | 48 |
|  | Чай с сахаром | 180\10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 411 |
| Итого за полдник |  | 355 | 10,71 | 16,31 | 24,91 | 288,72 | 3,9 |  |
| Итого за третий день: | | 1345 | 29,77 | 47,87 | 130,72 | 1064,22 | 37.32 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша рисовая молочная | 150 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144 | 1,46 | 173 |
|  | Бутерброд с маслом | 40 | 2,46 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | 1 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 416 |
| Итог за завтрак |  | 370 | 10,29 | 6,34 | 50 | 387 | 2,89 |  |
| 2 завтрак | Сок | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
| Итого за 2 завтрак |  | 100 | 0,75 | - | 15,5 | 64 | 3,0 |  |
| Обед: | Суп с консервированной рыбой | 150 | 5,17 | 5,04 | 8,16 | 100,35 | 5,47 | 95 |
|  | Картофельное пюре | 120 | 2,46 | 3,85 | 16,41 | 100,24 | 14,58 | 339 |
|  | Овощи натуральные .соленые | 25\30 | 0,45 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | б\н |
|  | Котлета рыбная запеченная | 60 | 8,02 | 2,82 | 5,9 | 81 | 0,25 | 271 |
|  | Сок | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,98 | 0,366 | 10,02 | 52 | - | 148 |
| Итого за обед |  | 490 | 18,83 | 12,556 | 55,7 | 399,09 | 31,7 |  |
| Полдник: | Йогурт | 180 | 4,35 | 3,75 | 6,0 | 90 | 1,37 | 401 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - | 147 |
| Итого за полдник |  | 210 | 6,72 | 4,05 | 20,49 | 161 | 1,37 |  |
| Итого за четвертый день: | | 1220 | 36,59 | 22,95 | 141,69 | 1011,09 | 38,96 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша вязкая манная молочная | 150 | 3,6 | 3,1 | 6,81 | 121,66 | 0,8 | 170 |
|  | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | 1 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 416 |
| Итого за завтрак |  | 370 | 9,72 | 13,84 | 37,25 | 364,66 | 2,23 |  |
| 2 завтрак | Сок | 100 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
| Итого за 2 завтрак |  | 100 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 |  |
| Обед: | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,1 | 2,94 | 7,65 | 7,65 | 6,165 | 63 |
|  | Плов из птицы | 120 | 11,34 | 9,57 | 20,07 | 211,5 | 0,31 | 321 |
|  | Овощи натуральные .соленые | 25\30 | 0,45 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | б\н |
|  | Компот из с / ф | 150 | 0,3 | 0,015 | 21,03 | 85,60 | 0,30 | 394 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - | 147 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | - | 148 |
| Итог за обед |  | 520 | 17,54 | 13.665 | 73,32 | 429,25 | 15.175 | - |
| Полдник: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье | 20 | 1,41 | 3,8 | 22,2 | 81,9 | 0,05 | 8,8 |
|  | Чай с сахаром | 180\10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 411 |
| Итого за полдник |  | 210 | 1,47 | 3,82 | 32,19 | 121,9 | 0,08 |  |
| Итого за пятый день: | | 1200 | 29.48 | 31,325 | 157,91 | 979,81 | 20,485 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша гречневая, рассыпчатая | 150 | 4,5 | 6,4 | 17,31 | 150,5 | - | 186 |
|  | Чай с сахаром | 180\10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 411 |
|  | Печенье | 20 | 1,41 | 3,8 | 22,2 | 81,9 | 0,05 | 8,8 |
| Итого за завтрак |  | 360 | 5,97 | 10,22 | 49,5 | 272,4 | 0,08 |  |
| 2 завтрак | Яблоко | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **10** | **б\н** |
| Итого за 2 завтрак |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **10** |  |
| Обед: | Щи из капусты с картофелем | 150 | 1,05 | 3,52 | 4,15 | 52,53 | 7,98 | б\н |
|  | Жарке по-домашнему | 120 | 6,54 | 3,76 | 12,5 | 187,9 | 4,43 | б\н |
|  | Овощи натуральные .соленые | 25\30 | 0,45 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | б\н |
|  | Компот из с \ф | 150 | 0,33 | 0,014 | 20,82 | 84,7 | 0,3 | 394 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - | 147 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,98 | 0,366 | 10,02 | 52 | - | 148 |
| Итого за обед |  | 365 | 12,72 | 8,44 | 62,04 | 449,62 | 21,11 |  |
| Полдник: | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,3 | 419 |
|  | Хлопья кукурузные | 30 | 1,41 | 3,8 | 22,2 | 81,9 | 0,05 | 9,9 |
| Итого за полдник |  | 180 | 5,99 | 7,88 | 48,35 | 166,5 | 2,35 |  |
| Итого за шестой день: | | 1005 | 25,08 | 26,94 | 169,69 | 935,52 | 33,54 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша вязкая пшенная молочная | 150 | 3,6 | 3,1 | 16,81 | 121,66 | 0,8 | 168 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 414 |
|  | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | 1 |
| Итого за завтрак |  | 370 | 8,9 | 13,06 | 45,79 | 348,66 | 1,97 |  |
| 2 завтрак | Яблоко | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **10** | **б\н** |
| Итого за 2 завтрак |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **10** |  |
| Обед: | Суп картофельный с крупой | 150 | 1,61 | 1,7 | 10.28 | 61.6 | 4,95 | 86 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 120 | 4,54 | 3,38 | 21,1 | 132,4 | - | 204 |
|  | Тефтели из печени с рисом | 60 | 7,30 | 8,32 | 12,28 | 152 | 5,51 | 301 |
|  | Сок | 150 | 0,75 | - | 15.15 | 64 | 3,0 | 399 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - | 147 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | - | 148 |
| Итого за обед |  | 550 | 18.55 | 14,06 | 83.32 | 533 | 13,46 |  |
| Полдник: | Блины с яблоком | 70 | 11,3 | 10,6 | 62,8 | 428 | 0,56 | 10,17 |
|  | Чай с сахаром | 180\10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 411 |
| Итого за полдник |  | 260 | 11.36 | 10.62 | 72.79 | 540.79 | 0,59 |  |
| Итого за седьмой день: | | 1280 | 39.21 | 38.14 | 211.7 | 1469,45 | 26,02 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **День 8** | Каша вязкая геркулес, молочная | 150 | 4,9 | 8,2 | 16.98 | 162 | 0,67 | 168 |
| Завтрак: | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 414 |
|  | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | 1 |
| Итого за завтрак |  | 370 | 10,2 | 18,16 | 45.96 | 389 | 1,84 |  |
| 2 завтрак | Сок | **100** | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
| Итого за 2 завтрак |  | **100** | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 |  |
| Обед: | Суп картофельный с крупой | 150 | 1,23 | 1,92 | 11,25 | 67,2 | 9,6 | 86 |
|  | Каша гречневая | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 | - | 186 |
|  | Тефтели мясные (2й вариант) | 60 | 8,14 | 6,24 | 10,30 | 133 | 0,45 | 304 |
|  | Компот из лимонов | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | 1,42 | 393 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - | 147 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | - | 148 |
| Итого за обед |  | 580 | 18.29 | 15,23 | 75.06 | 615,2 | 11.47 |  |
| Полдник: | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 120/30 | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 475,3 | 0,54 | 237 |
|  | Чай с сахаром | 150/7 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 411 |
| Итого за полдник |  | 307 | 19.64 | 16.71 | 50.09 | 503,3 | 0,56 |  |
| Итого за восьмой день: | | 1357 | 48,88 | 50,1 | 186,26 | 1571,5 | 16,87 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **День 9** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша рисовая , молочная | | 150 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144 | 1,46 | 173 |
|  | Какао с молоком | | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 416 |
|  | Бутерброд с маслом | | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | 1 |
| Итого за завтрак |  | | 370 | 10,28 | 16,34 | 50 | 387 | 2,89 |  |
| 2 завтрак | Сок | | **100** | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
| Итог за 2 завтрак |  | | **100** | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 |  |
| Обед: | Суп с рыбными консервами | | 150 | 5,17 | 5,04 | 8,61 | 100,35 | 5,47 | 95 |
|  | Картофельное пюре | | 120 | 2,46 | 3,85 | 16,41 | 110,24 | 14,58 | 339 |
|  | Биточек рыбный | | 70 | 7,61 | 2,45 | 5,33 | 94,0 | 0,18 | 255 |
|  | Сок | | 150 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | 1,98 | 0,366 | 10,02 | 52 | - | 148 |
| Итого за обед |  | | 530 | 14,71 | 12,956 | 56,19 | 401,59 | 24,10 |  |
| Полдник: | Йогурт | | 180 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 1,37 | 401 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - | 147 |
| Итого за полдник | |  | 210 | 6,72 | 4,05 | 20,79 | 147 | 1,37 |  | |
| Итого за девятый день: | | | 1210 | 32,46 | 33,346 | 142,13 | 999,59 | 31,36 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша вязкая молочная, манная | 150 | 3,6 | 3,1 | 16,81 | 121,66 | 0,8 | 170 |
|  | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 416 |
|  | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | 1 |
| Итого за завтрак |  | 370 | 9,72 | 13,84 | 47,25 | 364,66 | 2,23 |  |
| 2 завтрак | Сок | **100** | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
| Итого за 2 завтрак |  | **100** | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 |  |
| Обед: | Суп картофельный с макаронными изделиями(вермишель) | 150 | 1,61 | 1,7 | 10,28 | 62,48 | 4,95 | 88 |
|  | Голубцы ленивые | 120 | 10,13 | 6,38 | 15,02 | 158 | 15,03 | 314 |
|  | Компот из с / ф | 150 | 0,3 | 0,015 | 21,03 | 85,6 | 0,3 | 394 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | - | 148 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - | 147 |
| Итого за полдник |  | 490 | 16,39 | 8,755 | 70,84 | 429,08 | 20,28 |  |
| Полдник: | Чай с сахаром | 180\10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 411 |
|  | Пряник | 50 | 2,4 | 1,4 | 38,85 | 167,9 | - | б\н |
| Итого за полдник |  | 240 | 2,46 | 1,42 | 48,84 | 207,9 | 0,03 |  |
| Итого за десятый день: | | 1200 | 29,32 | 24,015 | 182,08 | 737,64 | 25,54 |  |