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

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ осень-зима**

**для детей от 3 до 7 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 |  200 |  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 |  | 410 | 11,49 | 17,06 | 46,51 | 439 | 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  | 200 | 1,69 | 1,98 | 7,68 | 55,2 | 1,37 | 80 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 | - | 165 |
|  | Гуляш  | 80 | 6 | 7,6 | 2,47 | 164,8 | 0,8 | 277 |
|  | Компот из с/х | 180 | 0,33 | 0,014 | 20,82 | 84,7 | 0,3 | 394 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | - | 148 |
| Итого за обед |  | 660 | 19,11 | 16,354 | 109,77 | 619,7 | 2,47 |  |
| Полдник: | Суп молочный рисовый протертый | 200 | 4,82 | 0,08 | 14,41 | 1,246 | 0,97 | 97 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 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 |  | 430 | 7,25 | 0,4 | 38,89 | 112,246 | 1 |  |
| Итого за первый день: | 1600 | 38,6 | 33,814 | 210,32 | 1234,946 | 6,55 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 200 | 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 |  | 420 | 12,6 | 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 ( вермишелью) | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 |  83,3 | 6,6 |  88 |
|  | Пюре картофельное |  150 | 4,54 | 3,38 | 21,1 | 32,4 | - | 339 |
|  | Котлета рубленная из мяса птицы |  80 | 8,99 | 9,25 | 9,33 | 157 | 0,4 | 322 |
|  | Сок | 180 |  1,0 | 0,1 | 3,4 | 20 | 10 | 399 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - | 147 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1,98 | 0,36 | 10,02 |  52 | - | 148 |
| Итого за обед |  | 700 | 27,81 | 22,6 | 110,31 | 758,8 | 6,72 |  |
| Полдник: | Молоко кипяченое  | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 2,46 | 419 |
|  | Печенье | 75 | 5,04 | 13,37 | 45,57 | 323,4 | - | б / н |
| Итого за полдник |  | 255 | 10,52 | 18,25 | 54,64 | 425,4 | 2,46 |  |
| Итого за второй день: | 1475 |  52,43 |  59,91 |  244,63 |  1720,2 |  21,38 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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» | 200 | 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 а завтрак |  | 420 | 12,58 | 18,16 | 57,69 | 449 | 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 | 200 | 3,07 | 3,21 | 9,7 | 80 | 3,49 | 87 |
|  | Рогу из овощей | 180 | 1,79 | 9,24 | 11,17 |  135 | 8,27 | 77 |
|  | Овощи натуральные .соленые | 30\40 | 0,45 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | б\н |
|  | Компот из лимонов | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | 2,83 | 393 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | - | 48 |
| Итого за обед |  | 650 | 7,41 | 13,31 | 41.15 | 309,5 | 22,99 |  |
| Полдник: | Омлет натуральный (с маслом ) | 113 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 0,15 | 229 |
|  | Салат из кукурузы консервированной | 60 | 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 |  | 403 | 10,71 | 16,31 | 24,91 | 288,72 | 3,9 |  |
| Итого за третий день: | 1573 | 46,913 | 47,7 | 211,64 | 1419,92 | 36,2 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |  200 | 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 |  | 420 | 1,34 | 15,56 | 50 | 387 | 2,89 |  |
| 2 завтрак | Сок | 100  | 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 | 200 | 5,17 | 5,04 | 8,16 | 100,35 | 5,47 |  95 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 2,46 | 3,85 | 16,41 | 100,24 | 14,58 | 339 |
|  | Овощи натуральные .соленые | 30\40 | 0,45 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | б\н |
|  | Котлета рыбная запеченная | 80 | 8,02 | 2,82 | 5,9 | 81 | 0,25 | 271 |
|  | Сок  | 180 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1,98 | 0,366 | 10,02 | 52 | - | 148 |
| Итого за обед |  |  620 | 21,837 | 12,42 | 78,08 | 525,6 | 31,7 |  |
| Полдник: | Йогурт |  200 |  4,35 | 3,75 | 6,0 | 90 | 1,37 |  401 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - | 147 |
| Итого за полдник |  | 240 | 6,72 | 4,05 | 20,49 | 161 | 1,37 |  |
| Итого за четвертый день: | 1380 | 42,657 | 36,36 | 202,72 | 10110,1 | 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 |  200 | 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 |  | 420 | 12,82 | 21,74 | 57,04 | 459 | 2,23 |  |
| 2 завтрак | Сок | 100  | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 | 399 |
| Итого за 2 завтрак |  | 100 | 0,75 | - | 5,15 | 64 | 3,0 |  |
| Обед: | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,47 | 3,92 | 10,2 | 82 | 8,22 | 63 |
|  | Плов из птицы | 150 | 11,34 | 9,57 | 20,07 | 211,5 | 0,31 | 321 |
|  | Овощи натуральные .соленые | 30\40 | 0,45 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | б\н |
|  | Компот из с / ф | 180 | 0,4 |  0,02 | 24,99 |  102 | 0,36 |  394 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - | 147 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | - | 148 |
| Итог за обед |  | 660 | 18,01 | 14,65 | 79,83 | 520 | 17,29 |  |
| 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: | 1390 | 33,05 | 40,21 | 174,21 | 1164,9 | 22,6 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сахаром | 200 | 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 |  | 410 | 7,87 | 10,22 | 49,5 | 353,9 | 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 |  200 | 1,05 | 3,52 | 4,15 | 52,53 | 7,98 | б\н |
|  | Жарке по-домашнему | 140 | 6,54 | 3,76 | 12,5 | 187,9 | 4,43 | б\н |
|  | Овощи натуральные .соленые | 30\40 | 0,45 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | б\н |
|  | Компот из с \ф | 180 | 0,33 | 0,014 | 20,82 | 84,7 | 0,3 | 394 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - | 147 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1,98 | 0,366 | 10,02 | 52 | - | 148 |
| Итого за обед |  | 650 | 20,86 | 19,28 | 82,74 | 590,84 | 21,11 |  |
| Полдник: | Молоко кипяченое  | 200 | 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 |  | 230 | 5,99 | 7,88 | 48,35 | 166,5 | 2,35 |  |
| Итого за шестой день: | 1390 | 42,32 | 39,59 | 169,69 | 1321,24 | 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 | 200 | 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 |  | 420 | 10,84 | 17,42 | 55,06 | 419 | 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: | Борщ с капустой и картофелем |  200 | 1,1 | 2,94 | 7,65 | 61,5 | 6,165 | 63 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 4,54 | 3,38 | 21,1 | 132,4 |  - | 219 |
|  | Тефтели из печени с рисом | 80 | 14,4 | 20,2 | 10,6 | 143,5 | 2,5 |  301 |
|  | Кисель | 180 | - | - | 10,46 | 41,38 | - | б\н |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - | 147 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | - | 148 |
| Итого за обед |  | 700 | 16,25 | 8,55 | 83,28 | 523,81 | 7,36 |  |
| Полдник: | Ленивые вареники | 150 | 18,6 | 13,6 | 19,8 | 286,9 | 0,2 | 229 |
|  | Сметанный соус | 50 | 0,42 | 1,22 | 1,76 | 22,2 | 0,011 | 354 |
|  | Чай  | 180\10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 411 |
| Итого за полдник |  | 390 | 19,08 | 14,84 | 31,55 | 349,1 | 0,24 |  |
| Итого за седьмой день: | 1600 | 45,845 | 31,655 | 221,71 | 1385,81 | 22,93 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 манная молочная | 200 | 3,6 | 3,1 | 16,81 | 121,66 | 0,8 | 170 |
| Завтрак: | Кофе 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 |  | 420 | 17,88 | 35,33 | 45,79 | 539,2 | 1,97 |  |
| 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(пшено) |  200 | 1,23 | 1,92 | 11,25 | 67,2 | 9,6 | 87 |
|  | Каша гречневая  | 150 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 | - | 165 |
|  | Тефтели мясные (2й вариант ) | 80 | 8,98 | 9,49 |  7,31 | 150,5 | 0,79 | 304 |
|  | Компот из с \ф | 180 | 0,33 | 0,014 | 20,82 | 84,7 | 0,3 | 394 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - | 147 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | - | 148 |
| Итого за обед |  | 700 | 24,55 | 18,63 | 91,69 | 630,55 | 16,98 |  |
| Полдник: | Молоко кипяченое | 200 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 2,3 | 419 |
|  | Печенье | 20 | 1,41 | 3,8 | 22,2 | 81,9 | 0,05 | 8,8 |
| Итого за полдник |  | 220 | 5,99 | 7,88 | 29,78 | 166,9 | 2,35 |  |
| Итого за восьмой день: | 1440 | 54,09 | 62,140 | 192,03 | 1533,15 | 27,84 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 200 | 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 |  | 420 | 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 | 200 | 6,187 | 6,72 | 11,46 | 133,8 | 7,29 | 95 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3,04 | 4,8 | 20,44 | 137 | 18,16 | 339 |
|  | Сельдь с луком репчатым | 35 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 24 |
|  | Сок  | 180 | 1,0 | 0,1 | 3,4 | 20 | 10 | 399 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - | 148 |
| Итого за обед |  | 615 | 18,747 | 16,72 | 59,2 | 467,8 | 36,71 |  |
| Полдник: | Йогурт | 200 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 100 | 1,05 | 401 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 0,86 | 16,74 | 85,8 | - | 147 |
| Итого за полдник |  | 240 | 7,67 | 5,36 | 23,94 | 185,8 | 1,05 |  |
| Итого за девятый день: | 1375 | 37,447 | 38,42 | 148,29 | 110,46 | 43,65 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 с овсяными хлопьями «Геркулес» | 200 | 4,9 | 8,2 | 16,98 | 162 | 0,67 | 168 |
|  | 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 |  | 420 | 13,61 | 22,01 | 69,79 | 532 | 2,1 |  |
| 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) |  200 | 1,61 | 1,7 | 10,28 | 62,48 | 4,95 | 88 |
|  | Голубцы ленивые | 180 | 10,13 | 6,38 | 15,02 | 158 | 15,03 | 314 |
|  | Компот из лимонов | 180 | 0,07 | 0,01 | 7,1 | 29 | 1,42 | 372 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52 | - | 148 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - | 147 |
| Итого за полдник |  | 650 | 20,56 | 11,71 | 77,57 | 503,6 | 25,39 |  |
| Полдник: | Чай с сахаром | 180\10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 411 |
|  | Пряник | 75 | 2,4 | 1,4 | 38,85 | 167,9 | - | б\н |
| Итого за полдник |  | 265 | 2,46 | 1,42 | 48,84 | 207,9 | 0,03 |  |
| Итого за десятый день: | 1435 | 41,2 | 40 | 192,72 | 1306,82 | 33,64 |  |