

БОУ УР "УГНГ и...



ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возрастная группа с 3 до 8 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1			8,37	10,24	67,55	396,89	2,18	
завтрак:								
	Каша рисовая жидкая молочная	150,00	2,25	3,57	19,73	120,00	0,00	111/1
	Какао с молоком	190,00	3,99	3,44	16,42	112,73	1,52	266
	Батон	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	317
	Масло порциями	4,00	0,03	2,90	0,05	26,40	0,00	5
2 завтрак:	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,09	0,02	11,15	45,71	0,66	335/3
обед:								
	Кабачковая икра	60,00	0,72	2,82	4,62	46,80	5,76	315
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200,00	4,40	2,56	22,00	119,04	4,60	66
	Гуляш из отварного мяса	70,00	10,28	8,27	2,64	126,00	0,40	177
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,80	4,86	20,97	146,25	0,00	106/1
	Компот из сушеных фруктов	190,00	0,06	0,00	14,33	55,90	28,50	319
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	311
полдник:								
	Пирожки печеные с картофелем и луком	75,00	5,39	10,60	23,21	273,75	0,21	285/1
	Молоко кипяченое	190,00	5,80	5,17	9,60	107,67	2,60	269
Рекомендуемый ужин:								
	Запеканка манная	100,000	4,400	3,180	27,600	156,600	0,320	113
	Соус молочный (сладкий)	30,000	0,800	2,770	2,960	39,900	0,100	238
	Печенье	20,000	1,280	3,360	13,700	90,200	0,000	309
	Чай с лимоном	190,000	0,130	0,020	13,490	55,100	2,700	262
Итого за первый день:		2042,000	31,94	29,32	221,74	1 656,02	25,07	
День 2			10,84	11,10	60,55	385,68	2,93	
завтрак:								
	Каша пшеничная жидкая молочная	150,00	3,24	4,28	23,15	144,38	0,00	111/6
	Кофейный напиток с молоком	190,00	2,96	2,53	13,47	88,67	1,24	264
	Батон	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	317
	Сыр порциями	7,00	1,62	2,07	0,00	75,20	0,05	6
2 завтрак:	Напиток из клюквы	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:								
	Салат из белокочанной капусты	60,00	17,89	3,11	3,75	50,16	6,60	12
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,00	3,38	2,72	12,36	87,60	7,36	62/1
	Рыба, припущенная с овощами	70,00	5,62	4,58	4,09	79,50	0,46	181
	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,65	26,45	168,00	0,00	212
	Компот из кураги	190,00	0,42	0,02	26,37	108,30	0,38	253/2
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	311
полдник:								
	Запеканка из творога	100,00	4,34	4,57	15,16	119,16	0,83	69
	Кефир, бифидофит	190,00	0,08	0,02	13,28	53,20	0,02	261
	Хлеб пшеничный	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	310
	Молоко стуженое	25,00	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	309
Рекомендуемый ужин:								
	вблоки свежие	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Компот из вишни	190,000	0,260	0,070	19,970	80,850	2,130	251/2
	Жаркое по-домашнему	160,00	16,00	14,78	26,77	304,00	0,42	200 /1
Итого за второй день:		2043,000	60,93	47,83	208,57	1 748,09	92,16	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:			8,37	10,24	67,55	396,89	2,18	
	Каша рисовая жидкая молочная	150,00	2,25	3,57	19,73	120,00	0,00	111/1
	Какао с молоком	190,00	3,99	3,44	16,42	112,73	1,52	266
	Батон	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	317
	Масло порциями	4,00	0,03	2,90	0,05	26,40	0,00	5
2 завтрак:	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,09	0,02	11,15	45,71	0,66	335/3
обед:			15,60	17,17	96,15	603,24	21,41	
	Кабачковая икра	60,00	0,72	2,82	4,62	46,80	5,76	315
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200,00	4,40	2,56	22,00	119,04	4,60	66
	Гуляш из отварного мяса	70,00	10,28	8,27	2,64	126,00	0,40	177
	Каша вязкая гречневая	150,00	4,80	4,86	20,97	146,25	0,00	106/1
	Компот из сушеных фруктов	190,00	0,06	0,00	14,33	55,90	28,50	318
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	311
полдник:			8,55	6,14	56,22	314,08	1,13	
	Пирожки печеные с картофелем и луком	75,00	5,39	10,60	23,21	273,75	0,21	285/1
	Молоко кипяченое	190,00	5,80	5,17	9,60	107,67	2,60	269
Рекомендуемый ужин:			6,61	9,23	57,75	341,80	3,12	
	Запеканка манная	100,000	4,400	3,180	27,600	156,600	0,320	113
	Соус молочный (сладкий)	30,000	0,800	2,770	2,960	39,900	0,100	238
	Печенье	20,000	1,280	3,360	13,700	90,200	0,000	309
	Чай с лимоном	190,000	0,130	0,020	13,490	55,100	2,700	262
Итого за первый день:		2042,000	31,94	29,32	221,74	1 656,02	25,07	
День 2								
завтрак:			10,84	11,10	60,55	385,68	2,93	
	Каша пшеничная жидкая молочная	150,00	3,24	4,28	23,15	144,38	0,00	111/6
	Кофейный напиток с молоком	190,00	2,96	2,53	13,47	88,67	1,24	264
	Батон	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	317
	Сыр порциями	7,00	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05	6
2 завтрак:	Напиток из клюквы	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			18,46	15,25	99,46	617,06	31,47	
	Салат из белокачанной капусты	60,00	17,89	3,11	3,75	50,16	6,60	12
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,00	3,38	2,72	12,36	87,60	7,36	62/1
	Рыба, припущенная с овощами	70,00	5,62	4,58	4,09	79,50	0,46	181
	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,65	26,45	168,00	0,00	212
	Компот из кураги	190,00	0,42	0,02	26,37	108,30	0,38	253/2
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	311
полдник:			22,39	15,98	43,70	395,97	4,15	
	Запеканка из творога	100,00	4,34	4,57	15,16	119,16	0,83	69
	Кефир, бифидофрут	190,00	0,08	0,02	13,28	53,20	0,02	261
	Хлеб пшеничный	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	310
	Молоко сгущеное	25,00	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	309
Рекомендуемый ужин:			7,44	2,29	47,47	226,75	11,01	
	яблоки свежие	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Компот из вишни	190,000	0,260	0,070	19,970	80,850	2,130	251/2
	Жаркое по-домашнему	160,00	16,00	14,78	26,77	304,00	0,42	200 /1
Итого за второй день:		2043,000	60,93	47,83	208,57	1 748,09	92,16	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:			9,02	10,99	64,93	395,10	50,02	
	Каша манная жидкая молочная	150,00	2,25	3,57	19,73	120,00	0,00	111/1
	Чай с молоком или сливками	190,00	3,36	2,95	14,33	97,53	0,02	263
	Батон	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	317
	Масло порциями	4,00	0,03	2,90	0,05	26,40	0,00	5
2 завтрак:	Напиток из черной смородины	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			37,36	18,71	94,42	630,66	15,23	
	Суп картофельный с клёцками	200,00	1,03	3,00	5,08	51,42	11,89	18
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70,00	1,40	3,90	6,78	67,80	14,78	56
	Пюре гороховое с маслом	150,00	8,48	10,66	2,95	121,14	1,71	201
	Компот из изюма	190,00	5,52	4,65	26,45	168,00	0,00	212
	Хлеб пшеничный	30,00	0,42	0,02	26,37	108,30	0,38	253/1
	Хлеб ржаной	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
полдник:			7,68	8,20	51,32	309,33	0,85	
	Рагу из овощей	180,00	11,78	7,95	15,14	179,20	0,15	147
	Хлеб пшеничный	15,00	1,88	0,05	14,20	64,75	0,25	316
	Чай с лимоном	190,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	310
Рекомендуемый ужин:			9,19	1,81	76,17	357,15	25,31	
	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	200,000	7,760	1,580	47,740	236,400	0,800	104
	Хлеб пшеничный	15,000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Компот из смородины	190,000	0,287	0,115	21,049	85,500	24,515	252
Итого за третий день:		2126,000	45,46	45,36	204,35	1 526,93	90,34	
День 4								
завтрак:			11,68	10,54	69,12	419,26	3,27	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	150,00	2,25	3,57	19,73	120,00	0,00	111/1
	Кофейный напиток с молоком	190,00	3,36	2,95	14,33	97,53	0,02	263
	Батон	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	317
	Сыр порциями	7,00	0,03	2,90	0,05	26,40	0,00	5
2 завтрак:	яблоки свежие	100,00	0,49	0,00	9,87	41,68	1,95	268
обед:			28,18	29,12	106,34	802,20	21,45	
	Салат из свеклы отварной	60,00	17,89	3,11	3,75	50,16	6,60	12
	Суп картофельный с домашней лапшой	200,00	2,24	3,02	12,30	85,54	4,18	65
	Плов из птицы	210,00	10,28	8,27	2,64	126,00	0,40	177
	Кисель из концентрата	190,00	5,52	4,65	26,45	168,00	0,00	212
	Хлеб пшеничный	30,00	0,42	0,02	26,37	108,30	0,38	253/1
	Хлеб ржаной	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
полдник:			26,54	17,41	44,44	439,97	3,06	
	Омлет натуральный с маслом	100,00	4,01	7,27	18,29	156,01	25,79	87
	Хлеб пшеничный	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	310
	Молоко кипяченое	190,00	0,13	0,02	13,49	55,10	2,70	262
Рекомендуемый ужин:			5,37	4,74	72,02	348,60	12,45	
	яблоки свежие	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Компот из вишни	190,000	0,299	0,800	22,995	93,100	2,452	251/2
Итого за четвёртый день:		2030,000	52,35	49,10	203,10	1 335,35	91,20	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:			11,32	9,27	62,92	378,94	51,28	
	Каша пшеничная жидкая молочная	150,00	4,11	4,29	25,20	153,90	0,00	111/5
	Чай с молоком или сливками	190,00	2,96	2,53	13,47	88,67	1,24	264
	Батон	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	317
	Масло порциями	4,00	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05	6
2 завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			35,77	22,78	100,62	801,74	31,84	
	Салат из горошка зеленого консервированного	60,00	17,89	3,11	3,75	50,16	6,60	12
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200,00	2,16	2,26	13,72	83,80	6,60	64
	Тефтели рыбные	70,00	8,00	11,94	3,65	266,98	0,10	206
	Пюре картофельное	150,00	3,06	4,80	20,45	138,00	18,17	216
	Компот из сушеных фруктов	190,00	0,42	0,02	26,37	108,30	0,38	253
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	311
полдник:			6,04	8,46	63,14	356,70	6,20	
	Сдоба обыкновенная	75,00	4,68	3,54	39,23	211,50	0,00	290/1
	Чай с сахаром	190,00	0,08	0,02	13,28	53,20	0,02	261
	Винегрет овощной	100,00	1,28	4,90	10,63	92,00	6,18	8
Рекомендуемый ужин:			21,07	12,75	41,93	366,10	3,25	
	яблоки свежие	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Компот из вишни	190,000	0,299	0,800	22,995	93,100	2,452	251/2
Итого за пятый день:		2105,000	38,55	34,54	209,84	1 674,49	86,14	
День 6								
завтрак:			8,64	10,17	62,10	375,34	2,18	
	Каша вязкая молочная манная	150,00	2,25	3,57	19,73	120,00	0,00	111/1
	Какао с молоком	190,00	3,99	3,44	16,42	112,73	1,52	266
	Батон	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	317
	Масло порциями	4,00	0,03	2,90	0,05	26,40	0,00	5
2 завтрак:	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,09	0,02	11,15	45,71	0,66	335/3
обед:			18,42	14,78	111,12	643,14	11,20	
	Суп картофельный с "Геркулесом"	200,00	0,72	2,82	4,62	46,80	5,76	315
	Капуста тушеная с мясом	200,00	4,40	2,56	22,00	119,04	4,60	66
	Компот из кураги	190,00	5,62	4,58	4,09	79,50	0,46	181
	Хлеб пшеничный	30,00	0,42	0,02	26,37	108,30	0,38	253
	Хлеб ржаной	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
полдник:			7,99	6,52	71,50	377,12	0,70	
	Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)	75,00	4,78	3,20	47,27	237,86	0,08	283
	Молоко кипяченое	190,00	3,13	3,30	10,95	86,06	0,60	69
Рекомендуемый ужин:			4,86	6,32	16,44	142,13	6,85	
	Винегрет овощной	60,000	0,820	3,700	5,060	56,880	6,150	8
	Хлеб пшеничный	15,000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Кефир, бифидфрут	100,000	2,900	2,500	4,000	50,000	0,700	270
Итого за шестой день:		1965,000	38,61	28,92	228,87	1 532,04	58,21	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:			9,88	9,67	55,74	349,72	51,28	
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150,00	2,67	4,70	18,02	124,68	0,00	111/3
	Кофейный напиток с молоком	190,00	2,96	2,53	13,47	88,67	1,24	264
	Батон	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	317
	Сыр порциями	7,00	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05	6
2 завтрак:	Напиток из клюквы	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			29,10	26,31	113,54	809,47	14,14	
	Салат из белокочанной капусты	60,000	0,820	3,700	5,060	56,880	6,150	8
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,00	2,16	2,26	13,72	83,80	6,60	64
	Зразы рыбные с яйцом	70,00	0,82	3,70	5,06	56,88	6,15	23
	Пюре картофельное	150,00	21,46	19,70	35,70	405,99	1,01	200 /2
	Компот из изюма	190,00	0,42	0,02	26,37	108,30	0,38	253/1
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	311
полдник:			20,59	13,29	46,32	386,87	3,01	
	Пудинг из творога	100,00	11,78	7,95	15,14	179,20	0,15	147
	Повидло	25,00	1,88	0,05	14,20	64,75	0,25	316
	Хлеб пшеничный	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	310
	Кефир, бифидфрут	190,00	5,80	5,17	9,60	107,67	2,60	269
Рекомендуемый ужин:			5,81	6,89	43,52	258,75	8,40	
	Макаронные изделия отварные	100.000	3,680	3,100	17,630	112,000	0.000	212
	Хлеб пшеничный	15,000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Тефтели мясные (1-й вариант)	70,00	10,35	11,59	13,66	199,50	0,76	187
	Чай с лимоном	190,000	0,130	0,020	13,490	55,100	2,700	262
Итого за седьмой день:		2118,000	48,68	42,61	207,51	1947,92	93,46	
День 8								
завтрак:			9,88	10,40	65,49	394,04	0,68	
	Каша вязкая молочная рисовая	150,00	4,11	4,29	25,20	153,90	0,00	111/5
	Чай с молоком или сливками	190,00	3,36	2,95	14,33	97,53	0,02	263
	Батон	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	317
	Масло порциями	4,00	0,03	2,90	0,05	26,40	0,00	5
2 завтрак:	Напиток из чёрной смородины	100,00	0,09	0,02	11,15	45,71	0,66	335/3
обед:			18,49	17,87	127,18	676,14	12,57	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200,00	0,86	3,65	5,02	56,40	5,70	34
	Тефтели из говядины	70,00	1,68	4,10	13,28	96,60	6,04	60
	Капуста тушеная	150,00	7,81	4,35	28,34	114,00	0,42	163
	Компот из сушеных фруктов	190,00	3,30	4,05	21,24	135,00	0,00	106/4
	Хлеб пшеничный	30,00	0,42	0,02	26,37	108,30	0,38	253
	Хлеб ржаной	40,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
полдник:			15,95	17,80	19,22	299,17	3,09	
	Макаронные запеченные с сыром и маслом	150,00	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	131
	Хлеб пшеничный	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	310
	Молоко кипяченое	190,00	5,80	5,17	9,60	107,67	2,60	269
Рекомендуемый ужин:			3,38	2,92	27,08	147,20	10,90	
	яблоки свежие	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Кефир, бифидфрут	100.000	2,900	2,500	4,000	50,000	0,700	270
	Чай с сахаром	190,000	0,080	0,020	13,280	53,200	0,020	261
Итого за восьмой день:		2090,000	33,89	26,05	228,04	1516,55	57,79	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:			10,45	9,25	60,87	369,42	51,28	
	Каша пшеничная жидкая молочная	150,00	3,24	4,28	23,15	144,38	0,00	111/6
	Кофейный напиток с молоком	190,00	2,96	2,53	13,47	88,67	1,24	264
	Батон	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	317
	Сыр порциями	7,00	1,62	2,07	0,00	25,20	0,05	6
2 завтрак:	яблоки свежие	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			39,03	20,81	93,19	653,01	22,16	
	Салат из свеклы отварной	60,00	17,89	3,11	3,75	50,16	6,60	12
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200,00	1,40	3,90	6,78	67,80	14,78	56
	Птица в соусе с томатом	70,00	5,62	4,58	4,09	79,50	0,46	181
	Каша вязкая пшеничная	150,00	0,42	0,02	26,37	108,30	0,38	253/2
	Компот из кураги	190,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
	Хлеб пшеничный	30,00	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	311
	Хлеб ржаной	40,00	0,18	1,05	0,25	11,34	0,03	319
полдник:			6,40	4,84	37,62	219,13	0,85	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180,00	5,18	4,70	16,96	130,68	0,83	68
	Чай с сахаром	190,00	0,08	0,02	13,28	53,20	0,02	261
	Хлеб пшеничный	15,00	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	310
Рекомендуемый ужин:			4,10	2,92	27,08	147,20	10,72	
	яблоки свежие	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Кефир, бифидфрут	100,000	2,900	2,500	4,000	50,000	0,700	270
	Чай с лимоном	190,000	0,080	0,020	13,280	53,200	0,020	261
Итого за девятый день:		2081,000	59,26	46,08	229,69	1 444,49	88,57	
День 10								
завтрак:			7,75	9,75	65,46	381,69	0,68	
	Каша ячневая жидкая молочная	150,00	1,98	3,65	25,17	141,56	0,00	111/2
	Чай с молоком или сливками	190,00	3,36	2,95	14,33	97,53	0,02	263
	Батон	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	317
	Масло порциями	4,00	0,03	2,90	0,05	26,40	0,00	5
2 завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100,00	0,09	0,02	11,15	45,71	0,66	335/3
обед:			24,92	15,61	103,75	657,74	10,44	
	Салат из зеленого горошка консервированного	60,00	0,86	3,65	5,02	56,40	5,70	34
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	1,46	3,92	10,20	82,00	8,22	52
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70,00	7,78	3,95	3,04	83,92	2,98	156
	Пюре картофельное	150,00	3,06	4,80	20,45	138,00	18,17	216
	Компот из изюма	190,00	0,42	0,02	26,37	108,30	0,38	253/1
	Хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	310
	Хлеб ржаной	40,00	1,96	0,40	17,92	84,00	0,00	311
полдник:			7,68	8,20	51,32	309,33	0,85	
	Пирожки печеные с мясом	75,00	6,02	9,38	22,19	196,50	31,59	97
	Молоко кипяченое	190,00	0,62	1,57	2,13	25,20	0,10	8
Рекомендуемый ужин:			4,32	4,16	36,73	202,39	18,13	
	Каша вязкая гречневая	100,000	2,230	4,040	10,160	86,670	14,330	87
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190,000	0,760	0,000	15,160	64,020	3,100	268
	Хлеб пшеничный	15,000	1,140	0,120	7,380	35,250	0,000	310
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60,000	5,330	5,560	3,570	85,800	0,180	203
Итого за десятый день:		2035,000	52,72	46,70	242,23	1 601,06	56,83	