

Согласовано:  
 ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
 в Свердловской области  
 в городе Первоуральск, Шалинском,  
 Нижнесергинском районах и  
 городе Ревда»  
 « 11 » января 2022 г.

Приложение 7,9,10  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Утверждаю:  
 Заведующая МБДОУ Д/сад № 20»  
 Н.В. Свечникова  
 « 11 » января 2022 г.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 10-ти дневное

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Вита-мин «С»	№ Рецеп-туры
			3-7 лет	Б	Ж			
<b>I НЕДЕЛЯ</b>								
<b>День I ПОНЕДЕЛЬНИК</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая на сухом молоке	180/200	2,26	3,24	27,46	211,0	3 бл. 50 мг	117
	Чай с сахаром	150/200	1,36	1,6	7,36	48,26		199
<b>10-30</b>	Батон с маслом	40/5	3,14	5,1	14,97	110,25		2
	Сок фруктовый	100	0,5	-	9,1	38,0		8
	<b>Обед</b>	Суп геркулесовый на м/б	180/200	5,06	6,72	31,26		201,0
	Овощи тушеные с мясом	180/200	13,03	13,62	22,55	227,0	92	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,75	-	12,82	90,0	201	
	Хлеб	20/38	2,2	1,32	25,76	125,75	1	
	<b>Полдник</b>	Булочка «Плюшка»	70/80	3,6	5,6	27,1	158,1	218
	Молоко	180/200	5,6	7,6	7,4	122,0	5	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:</b>			37,5	44,8	185,78	1331,36		
<b>День 2 ВТОРНИК</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая на молоке	180/200	2,7	3,44	29,94	178,0	3 бл. 50 мг	124
	Кофейный напиток с молоком	150/200	3,1	3,2	11,18	81,91		200
<b>10-30</b>	Хлеб с маслом, сыром	40/5/10	2,44	4,0	19,97	156,25		3
	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	45,0		7
	<b>Обед</b>	Салат капустный с кукурузой	60	0,73	1,6	2,1		52,0
	Суп овощной со сметаной на к/б	180/200	2,57	0,56	13,98	87,50	47	
	Суфле мясо-куриное с морковью	180/200	17,33	21,37	10,2	302,0	186	
	Напиток из шиповника	180/200	0,75	-	21,82	110,0	201	
	Хлеб	20/38	2,2	1,38	25,76	105,75	1	
<b>Полдник</b>	Булочка «Малышка»	70/80	2,18	3,7	27,62	132,3	4	
	Йогурт	180/200	5,6	5,0	8,0	100,0	5	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:</b>			40,2	44,6	194,3	1351,7		
<b>День 3 СРЕДА</b>								
<b>Завтрак</b>	Творожная запеканка со сгущ.мол.	180/200	13,78	10,42	16,67	232,32	3 бл. 50 мг	140
	Какао с молоком	150/200	3,1	3,2	11,18	84,91		200
<b>10-30</b>	Батон с маслом	40/5/5	3,14	5,1	14,97	120,25		2
	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	6,8	42,0		7
	<b>Обед</b>	Салат из св.огурцов и томатов	60	1,1	1,1	5,7		51,2
	Рассольник с курой, сметаной	180/200	3,08	3,19	9,51	79,0	14	
	Котлета рыбная с картофельным пюре	70/110; 80/120	5,73 3,1	1,15 3,37	6,06 21,32	77,6 135,2	148 64	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,75	-	21,82	110,0	201	
	Хлеб	20/38	2,2	1,38	25,76	125,76	1	
<b>Полдник</b>	Печенье (вафли, пряники)	70/80	2,8	7,2	51,4	160,0	4	
	Молоко	180/200	5,6	7,0	9,4	122,0	5	
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:</b>			41,7	46,41	196,8	1358,0		



<b>День 4</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая на сухом молоке	180/200	6,82	4,7	34,08	204,0	<b>3 бл. 50 мг</b>	119
	Чай с лимоном	150/200	0,1	-	20,5	62,0		196
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/10	3,44	6,0	19,97	156,25		3
<b>10-30</b>	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,4	0,3	9,5	42,0		7
<b>Обед</b>	Суп-пюре картофельный с курой	180/200	4,8	4,2	24,41	134,5		52
	Котлета с тушеной капустой	70/110; 80/120	8,8	15,12	1,2	212,8		76
	Напиток из шиповника	180/200	0,8	-	19,37	105,0		202
	Хлеб	20/38	2,2	1,38	25,76	125,76	1	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	70/80	5,2	7,0	32,8	227,2		219
	Йогурт	180/200	5,6	5,0	8,0	100,0		5
	<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:</b>		40,39	45,7	195,5	1351,5		
<b>День 5</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150/180	6,4	7,5	2,68	113,0	<b>3 бл. 50 мг</b>	131
	Какао с молоком	150/200	3,1	3,2	11,18	84,91		200
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/7	4,44	6,0	19,97	116,25		3
<b>10-30</b>	Сок (абрикосовый, яблочный)	100	0,4	0,3	9,5	42,0		8
<b>Обед</b>	Салат из св.огурцов и томатов	60	1,1	1,1	5,7	51,2		14
	Свекольник с курой и сметан.	180/200	7,8	6,6	19,57	202,35		40
	Гуляш из отв. мяса с вермишелью	70/110; 80/120	11,3	13,3	5,76	223,0		164/2
	Компот из свежих фруктов	180/200	0,75	-	21,82	110,0		9
	Хлеб	20/38	2,2	1,38	25,76	125,76		1
<b>Полдник</b>	Лепёшка сметанная	70/80	3,78	6,7	27,62	204,33		4
	Кисель фруктовый	180/200	0,01	-	16,37	85,0		202
	<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		40,9	46,8	187,47	1352,9		
<b>День 6</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная на сух.молоке	180/200	3,79	5,44	34,49	220,0	<b>3 бл. 50 мг</b>	119
	Чай с сахаром	150/200	1,56	1,6	7,36	38,26		199
	Батон с маслом	40/5	3,14	5,1	19,97	140,25		2
<b>10-30</b>	Сок абрикосовый с мякотью	100	0,7	-	6,9	31,0		8
<b>Обед</b>	Салат из св.капусты с морковью	40	3,1	1,9	4,5	57,0		14
	Суп гороховый на м/б с гречками	180/200	4,2	3,5	26,7	136,6		50
	Зап-ка картофельная с мясом	180/200	13,0	17,0	29,1	179,15		174
	Компот из сухофруктов	180/200	0,75	-	21,82	110,0		201
	Хлеб	20/38	2,2	1,38	25,76	125,76		1
<b>Полдник</b>	Печенье (пряники, вафли)	70/80	3,8	5,2	41,4	180,0		4
	Молоко	180/200	5,6	7,0	9,4	122,0		5
	<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:</b>		40,66	47,12	195,4	1324,0		
<b>День 7</b>	<b>ВТОРНИК</b>							
<b>Завтрак</b>	Лапша на молоке	180/200	5,2	11,0	26,0	209,0	<b>3 бл. 50 мг</b>	128
	Кофейный напиток с молоком	150/200	0,75	0,8	6,16	34,95		197
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/10	4,44	8,0	19,97	176,25		3
<b>10-30</b>	Фрукты (яблоко, груша, банан)	100	0,4	0,4	9,8	45,0		7
<b>Обед</b>	Салат из з/горошка с луком	60	0,6	4,6	2,3	47,1		6
	Борщ с курой и сметаной	250	3,62	6,08	13,52	98,09		39
	Тефтели с гречей	70/120; 80/150	13,7	14,3	5,16	213,0		168
	Кисель фруктовый	180/200	0,01	-	16,37	85,0		202
	Хлеб	20/38	2,2	1,38	25,76	135,76		1
<b>Полдник</b>	Ватрушка со сметаной	70/80	4,2	5,2	37,3	207,3		218
	Йогурт	180/200	5,6	5,0	8,0	100,0		5
	<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:</b>		41,03	48,76	195,34	1355,4		



День 8	СРЕДА							
Завтрак	Пудинг творожный со сгущ.молоч.	150/180	13,78	10,42	16,67	232,32	3 бл. 50 мг	140
	Какао на молоке	150/200	3,1	3,2	11,18	84,91		200
	Хлеб с маслом, сыром	40/5	3,14	5,1	19,97	140,25		2
10-30	Фрукты (яблоко, груша, банан)	100	0,4	0,4	9,8	45,0		7
Обед	Салат из св. огурцов и томатов	60	0,6	2,6	2,3	47,1		6
	Суп из рыбной консервы	180/200	3,5	3,52	13,73	98,50		37
	Котлета мясная с картофельным пюре	70/110; 80/120	7,6/3,1	5,19/3,3	5,05/2,32	113,0/135		165
	Напиток из шиповника	180/200	0,75	-	21,82	110,0		201
	Хлеб	20/38	2,2	1,38	25,76	135,76	1	
Полдник	Батон с повидлом	70/80	3,2	5,0	17,8	207,2	4	
	Молоко	180/200	5,6	7,0	9,4	122,0	5	
	<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:</b>		43,5	47,2	203,52	1348,8		
День 9	<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
Завтрак	Салат свекольный	60	0,73	5,45	2,99	52,0	3 бл. 50 мг	23
	Каша геркулесовая молочная	180/200	7,07	8,41	39,06	246,0		110
	Чай с лимоном	150/200	0,1	-	20,5	82,0		196
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/10	4,44	6,0	19,97	176,25		3
10-30	Фрукты (яблоко,груша,банан)	120	0,4	0,4	9,8	45,0		7
Обед	Суп овощной со сметаной	250	4,8	8,1	20,57	188,35		35
	Суфле рыбное с том.соусом	180/200	13,82	5,08	1,8	117,09		147
	Компот из сухофруктов	180/200	0,75	-	26,82	110,0		201
	Хлеб	20/38	2,2	1,38	25,76	125,76	1	
Полдник	Пирожки с морковью и курагой	70/80	3,7	4,9	35,7	209,3	216	
	Йогурт	180/200	5,6	5,0	8,0	100,0	5	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		40,13	42,14	198,13	1351,9		
День 10	<b>ПЯТНИЦА</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	180/200	6,96	7,2	36,93	230,0	3 бл. 50 мг	126
	Какао на молоке	180/200	3,1	3,2	11,18	84,91		200
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/5	4,44	7,0	19,97	176,25		3
10-30	Сок абрикосовый с мякотью	100	0,7	-	6,9	31,0		0
Обед	Суп – лапша с курой	180/200	3,08	8,19	17,51	161,0		56
	Голубцы ленивые	180/200	17,69	9,29	21,32	219,2		180
	Кисель фруктовый	180/200	0,01	-	16,37	85,0		202
	Хлеб	20/38	2,2	1,38	25,76	125,76		1
Полдник	Булочка «Майская»	70/80	4,78	8,7	37,62	257,3	4	
	Чай с сахаром	180/200	0,1	-	20,5	82,0	196	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		41,61	41,86	201,13	1358,72		
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		406,62	455,39	1955,37	13514,28		
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		40,6	45,5	196,0	1351,4		
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		3%	3,3%	14,4%			



Согласовано:  
 ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
 в Свердловской области  
 в городе Первоуральск, Шалинском,  
 Нижнесергинском районах и  
 городе Ревда»  
 « 11 » января 2022 г.

Приложение 7,9,10  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Утверждаю:  
 Заведующая МБДОУ Д/сад № 20»  
 С.В. Н.В. Свечникова  
 « 11 » января 2022 г.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 10-ти дневное

Л

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Вита-мин «С»	№ Рецеп-туры
			3-7 лет	Б	Ж			
<b>I НЕДЕЛЯ</b>								
<b>День I ПОНЕДЕЛЬНИК</b>								
Завтрак	Каша пшённая на сухом молоке	180/220	2,79	3,44	30,94	250,0	3 бл. 50 мг	117
	Чай с сахаром	180/200	0,1	-	16,5	81,0		199
10-30	Батон с маслом	40/5	3,14	5,1	19,97	140,25		2
	Сок яблочный	100	0,5	-	9,1	38,0		8
	Обед	Суп овощной на к/б	180/200	3,08	3,19	9,51		79,0
	Суфле куриное + с/огурец	180/200	13,03	13,62	22,55	207,0	92	
	Напиток из шиповника	180/200	0,75	-	16,82	92,0	201	
Полдник	Хлеб	20/38	4,22	1,38	25,76	135,76	1	
	Булочка «Малышка»	70/80	5,6	9,6	36,1	218,1	218	
	Молоко	180/200	5,6	7,0	9,4	122,0	5	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:</b>			48,8	43,32	196,65	1354,11		
<b>День 2 ВТОРНИК</b>								
Завтрак	Салат свекольный с з/горошком	60	0,73	1,45	4,99	72,0	3 бл. 50 мг	124
	Каша гречневая молочная	180/200	9,07	7,41	31,06	214,0		200
10-30	Какао с молоком	180/200	3,1	3,2	11,18	84,91		3
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/10	2,44	4,0	19,97	156,25		7
	Обед	Фрукты (бананы, яблоко)	100	1,5	0,1	19,2		41,0
	Суп с клецками и курой	180/200	2,6	0,32	16,0	87,0	47	
	Бигус	180/200	20,6	22,4	21,0	410,1	186	
Полдник	Кисель фруктовый	180/200	0,01	-	9,37	65,0	201	
	Хлеб	20/38	4,22	1,38	25,76	135,76	1	
	Ватрушка с картошкой	70/80	4,78	5,7	29,62	207,3	4	
	Йогурт	180/200	5,6	5,0	8,0	100,0	5	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:</b>			41,92	45,06	196,15	1351,4		
<b>День 3 СРЕДА</b>								
Завтрак	Запеканка творожная со сгущ.молоч.	150/180	13,78	10,42	16,67	232,32	3 бл. 50 мг	140
	Кофейный напиток с молоком	180/200	3,1	3,2	11,18	84,91		200
10-30	Батон с маслом	40/5	2,14	1,7	12,97	110,25		2
	Фрукты (бананы, яблоко)	100	1,5	0,1	19,2	41,0		7
	Обед	Салат из св.огурцов и томатов	60	1,1	1,1	5,7		51,2
	Свекольник с курой и сметаной	180/200	3,08	3,19	9,51	79,0	148	
	Котлета мясная с картоф. пюре	70/110;80/120	13,3	16,3	32,3	253,8	201	
Полдник	Компот из сухофруктов	180/200	0,1	-	16,5	82,0	196	
	Хлеб	20/38	4,22	1,38	25,76	135,76	1	
	Печенье (вафли, пряники)	70/80	4,8	4,2	28,4	160,0	4	
	Молоко	180/200	5,6	7,0	9,4	122,0	5	
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:</b>			40,13	46,81	195,59	1351,24		



<b>День 4</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат морковный	60	0,6	3,9	3,7	25,5	3 бл. 50 мг	119
	Каша пшеничная на сухом молоке	180/200	5,79	7,44	27,49	210,0		196
	Чай с лимоном	180/200	0,1	-	17,5	82,0		3
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/10	2,44	6,0	19,97	176,25		7
<b>10-30</b>	Фрукты (бананы, яблоко)	100	1,5	0,1	19,2	41,0		52
<b>Обед</b>	Рассольник с курой и сметан.	180/200	7,8	8,6	22,57	82,35		76
	Тефтели рыбные в томат. соусе	180/200	9,1	4,7	6,0	102,0		202
	Напиток из шиповника	180/200	0,75	-	12,82	110,0	201	
	Хлеб	20/38	2,22	1,38	25,76	125,76	219	
<b>Полдник</b>	Булочка «Дружная семейка»	70/80	5,2	9,0	33,8	97,2	219	
	Йогурт	180/200	5,6	5,0	8,0	100,0	5	
	<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:</b>		40,1	45,12	195,81	1352,06		
<b>День 5</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная на молоке	180/200	6,2	11,0	26,0	209,0	3 бл. 50 мг	18
	Какао с молоком	180/200	3,1	3,2	11,18	84,91		131
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/8	5,44	8,0	19,97	176,25		200
<b>10-30</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	9,1	38,0		3
<b>Обед</b>	Салат из св. огурцов и томатов	60	0,8	4,1	5,3	60,5		8
	Щи с курой, с сметаной	180/200	3,08	3,19	9,51	79,0		40
	Паштет печеночный с к/пюре	180/200	20,6	21,5	5,0	316,6		164/2
	Компот их сухофруктов	180/200	0,75	-	26,82	110,0	9	
	Хлеб	20/38	4,22	1,38	25,76	135,76	1	
<b>Полдник</b>	Лепёшка сметанная	70/80	4,78	8,7	37,62	257,3	4	
	Кисель фруктовый	180/200	0,01	-	16,37	85,0	202	
	<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		40,9	45,8	193,47	1352,9		
<b>День 6</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая на сухом молоке	180/200	5,79	5,44	38,49	270,0	3 бл. 50 мг	119
	Чай с сахаром	180/200	1,36	1,6	7,36	58,26		199
	Батон с маслом	40/5	3,14	5,1	19,97	140,25		2
<b>10-30</b>	Сок апельсиновый	120	0,7	-	6,9	31,0		8
<b>Обед</b>	Салат капустный с кукурузой	60	0,8	4,1	5,3	60,5		14
	Суп крестьянский со сметан.	180/200	2,35	4,2	17,1	115,0		50
	Картофель тушеный с мясом	180/200	19,2	18,4	36,4	402,3		174
	Компот из сухофруктов	180/200	0,75	-	26,82	110,0	201	
	Хлеб	20/38	4,22	1,38	25,76	135,76	1	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	70/80	2,6	7,8	36,1	238,1	4	
	Молоко	180/200	5,6	7,0	9,4	122,0	5	
	<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:</b>		40,66	46,12	197,4	1351,0		
<b>День 7</b>	<b>ВТОРНИК</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	180/200	5,3	8,2	18,0	165,0	3 бл. 50 мг	128
	Кофейный напиток с молоком	180/200	3,1	3,2	11,18	84,91		197
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/10	5,44	8,0	19,97	176,25		3
<b>10-30</b>	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	45,0		7
<b>Обед</b>	Салат из св. огурцов и томатов	60	0,8	4,1	5,3	60,5		6
	Суп овощной с курой и смет.	180/200	3,08	3,19	9,51	79,0		39
	«Ёжики» в томатном соусе	180/200	14,6	13,7	12,0	239,0		168
	Напиток из шиповника	180/200	0,01	-	16,37	85,0	202	
	Хлеб	20/38	4,22	1,38	25,76	135,76	1	
<b>Полдник</b>	Булочка «Малышка»	70/80	4,78	8,7	37,62	257,3	218	
	Йогурт	180/200	5,6	5,0	8,0	100,0	5	
	<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:</b>		41,03	45,76	195,34	1351,7		



8	СРЕДА								
Завтрак	Пудинг творожный со сгущ.молоком	180/200	15,78	10,42	16,67	232,32	3 бл. 50 мг	140	
	Какао с молоком	180/200	3,1	3,2	11,18	84,91		200	
	Хлеб с маслом	40/5	3,14	5,1	19,97	140,25		2	
10-30	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	45,0		7	
Обед	Салат из св.огурцов и томатов	60	0,8	4,1	5,3	60,5		6	
	Борщ с курой и сметаной	180/200	7,8	8,6	22,57	202,35		37	
	Котлета рыбная с картофел. пюре	70/110; 80/120	16,0	11,3	34,0	284,0		165	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,75	-	26,82	110,0		201	
	Хлеб	20/38	4,22	1,38	25,76	135,76	1		
Полдник	Батон с повидлом	70/80	3,78	6,9	27,62	217,6	4		
	Молоко	180/200	0,01	-	16,37	85,0	5		
	<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:</b>		41,5	46,2	203,52	1348,8			
День 9	<b>ЧЕТВЕРГ</b>								
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	180/200	6,82	6,73	34,08	224,0	23		
	Чай с лимоном	180/200	0,1	-	20,5	82,0	110		
	Хлеб с маслом и сыром	40/5/7	5,44	8,0	19,97	176,25	196		
10-30	Фрукты (яблоко, груша)	100	0,5	-	9,6	38,8	3		
Обед	Суп из рыбной консервы	180/200	10,1	4,98	18,0	157,2	7		
	Сосиска с лапшой	70/110; 80/120	8,8	19,12	1,2	212,8	35		
	Компот из свежих яблоков	180/200	0,75	-	26,82	110,0	3 бл. 50 мг	147	
	Хлеб	20/38	4,22	1,38	25,76	135,76		201	
Полдник	Булочка домашняя	70/80	5,2	9,0	37,8	257,2	1		
	Йогурт	180/200	5,6	5,0	8,0	100,0	216		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		39,13	42,14	197,13	1351,9			
День 10	<b>ПЯТНИЦА</b>								
Завтрак	Лапша на молоке	180/200	6,96	7,2	36,93	230,0	3 бл. 50 мг	126	
	Какао с молоком	180/200	3,1	3,2	11,18	84,91		200	
	Хлеб с маслом, сыром	40/5/5	4,44	7,0	19,97	176,25		3	
10-30	Сок яблочный	100	0,7	-	6,9	31,0		8	
Обед	Салат из св. огурцов и томатов	60	0,8	4,1	5,3	60,5		14	
	Щи на к/б со сметаной	180/200	3,08	9,19	9,51	121,0		56	
	Суфле куриное	180/200	17,69	9,29	21,32	219,2		180	
	Напиток из шиповника	180/200	0,01	-	16,37	85,0		202	
	Хлеб	20/38	2,2	1,38	25,76	125,76	1		
Полдник	Сухарики сдобные	70/80	4,78	8,7	37,62	257,3	4		
	Чай с сахаром	180/200	0,01	-	16,37	81,0	5		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		40,61	44,86	196,13	1351,72			
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		407,78	451,59	1962,68	13516,83			
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		40,7	45,1	196,2	1351,6			
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		3%	3,3%	14,5%				