Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №44 «Звёздочки»
(МБДОУ «Детский сад №44 «Звёздочки»)

ПРИКАЗ

от 31.08.2022 г. № 172-Д

Об утверждении примерного
перспективного 10-дневного меню

В соответствии с СанПин 2.312.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врач РФ от 27.10.2020 № 32 и с целью организации сбалансированного рационального питания детей и сотрудников в учреждении, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности, на основании п. 4.7. Устава МБДОУ «Детский сад №44 «Звёздочки»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести изменения и утвердить примерное перспективное 10-дневное меню с 01.09.2022 года

2. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой

Заведующий Никитина О.Н.

Примерное перспективное 10 - дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1 десятидневка								
День 1								
Завтрак -1:	Рожки с маслом и сахаром	90	6,14	5,65	17,48	145,20		85
	Батон с маслом	40/5	3,25	4,43	22,07	145,10		2
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,98	43,00		4
Завтрак -2:	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	11,00	45,00		48
Обед:	Зеленый горошек	25	0,55	3,85	3,85	53,35		38
	Щи из св. капусты с туше-ной говядиной и смета-ной	190	3,68	7,07	8,58	118,00		80
	Гречка отварная с тушеной говядиной	90/40	6,30	6,32	32,15	215,94		12/24
	Компот из с/ф	180	1,0	0	26,96	107,44		54
	Хлеб	40	2,88	0,48	16,80	82,80		
Уплотненный полдник:	Каша геркулесовая молочная	180	5,39	6,38	32,02	207,00		14
	Батон	20	1,52	0,38	10,20	50,20		
	Какао на молоке	180	3,40	3,43	19,09	122,00		58
Итого за первый день			**34,11**	**37,99**	**212,18**	**1335,03**		

2 десятидневка								
День 1								
Завтрак -1:	Рожки отварные с саха-ром	90	6,14	5,65	17,48	145,20		85
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	4,23	16,57	117,10		2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4
Завтрак -2:	Сок яблочный	100	0,00	0,00	10,00	45,00		48
Обед:	Зеленый горошек	15	0,48	0,00	0,96	5,60		38
	Щи из св. капусты с кури-ной грудкой и со сметан.	190	2,99	5,14	8,48	92,25		80
	Котлета из куриной грудки	60	8,93	6,74	8,97	132,00		90
	Рис отварной, соус	90/40	3,05	5,00	30,82	180,46		28/24
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,77	113,00		6
	Хлеб	40	2,88	0,48	16,80	82,80		
Уплотненный полдник:	Каша манная молочная	180	4,52	4,07	35,46	197,00		15
	Батон	20	1,52	0,38	10,20	50,20		
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,00		5
Итого за первый день			**36,31**	**34,14**	**207,86**	**1291,61**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1 десятидневка								
День 2								
Завтрак -1:	Каша манная молочная	180	4,52	4,07	35,46	197,00		15
	Бутерброд с повидлом	40/10	3,20	0,80	28,10	136,00		2
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,00		5
Завтрак -2:	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00		131
Обед:	Св. помидор порционно	45	0,42	0,08	1,44	8,74		38
	Свекольник с куриной грудкой	190	2,80	3,29	12,81	92,00		70
	Жаркое с куриной грудкой	140	18,20	4,66	16,19	179,37		55
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113,00		6
	Хлеб	40	2,89	0,56	17,16	85,60		
Уплотненный полдник:	Салат из св. капусты и огурцов с раст.маслом	60	0,58	4,06	1,60	44,87		120
	Булочка домашняя	50	5,16	2,11	50,00	239,40		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4
Итого за второй день			**53,12**	**54,13**	**230,91**	**1615,32**		
2 десятидневка								

День 2								
Завтрак -1:	Каша гречневая молоч-ная	180	5,46	3,87	23,42	147,73		
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	4,23	16,57	117,10		2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4
Завтрак -2:	Ацидолакт	105	3,08	2,75	13,20	88,00		
Обед:	Свежий огурец порцион-но	30	0,70	2,54	4,51	43,70		100
	Суп рисовый на курином бульоне	190	12,73	3,25	20,81	188,56		
	Жаркое с куриной грудкой	130	26,12	6,69	23,23	257,41		55
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,77	113,00		6
	Хлеб	40	2,89	0,56	17,16	85,60		
Уплотненный полдник:	Суп вермишелевый мо-лочный	180	5,75	5,21	18,84	145,20		
	Булочка домашняя	50	5,16	2,11	50,00	239,40		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4
Итого за второй день			**64,90**	**31,27**	**235,49**	**1505,70**		

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества(г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Ви та мин С**	**№ рецепта**
			Б	**Ж**	**У**			
1 десятидневка								

День 3								
Завтрак -1:	Каша ячневая молочная	180	4,39	4,20	33,19	188,00		10
	Бутерброд с маслом	40/10	3,30	8,06	22,14	178,20		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		5
Завтрак -2:	Кисель	180	0,45	0,00	27,30	111,00		48
Обед:	Суп гречневый с куриной грудкой	190	2,69	2,84	17,14	104,75		67
	Голубцы с куриной груд-кой, соус	140/40	13,45	8,50	19,54	208,00		74/124
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,77	113,00		6
	Хлеб	40	2,88	0,48	16,80	82,80		
Уплотненный полдник:	Омлет натуральный	70	6,17	11,89	1,18	136,77		37
	Батон	20	1,48	1,08	10,24	56,60		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4
Итого за третий день			**35,37**	**37,11**	**195,28**	**1259,12**		
2 десятидневка								
День 3			**Б**	**Ж**	**У**		**С**	
Завтрак -1:	Каша геркулесовая молочная	180	6,21	5,28	32,79	203,00		14
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	4,23	16,57	117,10		2
	Какао на молоке	180	3,30	2,87	14,24	96,30		58
Завтрак -2:	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00		131
	Рассольник с куриной грудкой и со сметаной	190	8,60	8,41	14,33	167,25		40

	Голубцы из куриной грудки, соус	110/40	13,45	8,50	19,54	208,00		74/24
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113,00		6
	Хлеб	35	2,80	0,46	15,44	77,00		
Уплотненный полдник:	Омлет натуральный	70	5,73	11,04	1,10	127,00		37
	Батон	20	1,48	1,08	10,24	56,60		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4
Итого за третий день			**45,13**	**42,16**	**180,68**	**1284,25**		

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества(г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамин С**	**№ рецепта**
			Б	**Ж**	**У**			
1 десятидневка								
День 4								
Завтрак -1:	Каша пшенная молочная	180	4,38	4,68	37,21	208,50		45
	Батон	30	2,40	0,60	16,50	84,00		
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,00		58
Завтрак -2:	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00		131
Обед:	Св. огурец порционно	35	0,25	0,00	0,63	3,50		100
	Суп гороховый с куриной грудкой	190	9,88	4,83	10,63	123,28		47
	Биточки из куриных грудок	60	14,38	3,17	7,23	115,00		92

	Рожки отварные, соус	90/40	4,25	4,00	21,25	138,30		29/24
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,77	113,00		6
	Хлеб	40	2,88	0,48	16,80	82,80		
Уплотненный полдник:	Творожная запеканка	60	10,66	7,23	10,29	148,20		20/114
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4
Итого за четвертый день			**53,86**	**28,47**	**192,79**	**1242,58**		
2 десятидневка								
День 4								
Завтрак -1:	Каша ячневая молочная	180	4,39	4,20	33,19	188,00		10
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,49	3,93	27,56	156,00		
	Кофейный напиток на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,00		5
Завтрак -2:	Кисель	180	0,45	0,00	27,30	111,00		114
Обед:	Кабачковая икра	25	0,00	1,75	1,75	22,50		100
	Борщ с куриной грудкой	190	9,88	4,83	10,63	123,28		39
	Биточки из куриных гру-док	65	14,38	3,17	7,23	115,00		92
	Рожки отварные, соус	90/40	3,05	5,00	30,82	180,46		42/24
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,77	113,00		6
	Хлеб	40	2,88	0,48	16,80	82,80		
Уплотненный полдник:	Творожная запеканка	70	12,44	8,44	12,01	172,90		20
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4

Итого за четвертый день			**54,13**	**35,03**	**220,87**	**1411,94**		

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества(г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамин**	**№ рецепта**
			Б	**Ж**	**У**		**С**	
1 десятидневка								
День 5								
Завтрак -1:	Каша рисовая, молочная	180	3,09	4,07	36,98	197,00		17
	Бутерброд с маслом	40/10	3,30	8,05	22,14	178,20		2
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,00		5
Завтрак -2:	Кисель	180	0,45	0,00	27,30	111,00		114
Обед:	Суп вермишел. с курицей	190	2,69	2,84	17,14	104,75		63
	Рыбное суфле	100	16,02	8,02	4,12	152,50		44
	Маринад	60	2,04	3,20	13,63	91,50		34
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,77	113,00		6
	Хлеб	40	2,88	0,48	16,80	82,80		
Уплотненый	Оладьи с вареньем	50/10	8,68	10,74	48,55	299,37		115
полдник:	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4
Итого за пятый день			**42,50**	**39,85**	**238,78**	**1461,12**		
2 десятидневка								

День 5								
Завтрак -1:	Каша рисовая молочная	180	5,39	6,38	32,02	207,00		17
	Бутерброд с маслом	40/5	3,25	4,43	22,07	145,10		2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4
Завтрак -2:	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00		131
Обед:	Свежий огурец порцион-но	35	0,28	0,04	1,19	4,90		100
	Суп гороховый	190	2,69	2,84	17,14	104,75		47
	Рыба отварная	60	11,35	3,67	7,64	109,13		32
	Картофельное пюре со сливочным маслом	90	2,93	3,85	29,00	164,50		115
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,77	113,00		6
	Хлеб	40	2,88	0,48	16,80	82,80		
Уплотненый	Оладьи с вареньем	50/15	8,68	10,74	48,55	299,37		60
полдник:	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4
Итого за пятый день			**38,62**	**32,74**	**240,83**	**1389,55**		

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества(г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Ви та мин**	**№ рецепта**
			Б	**Ж**	**У**		**С**	
1 десятидневка								
День 6								

Завтрак -1:	Рожки отварные с саха-ром	90	6,14	5,65	17,48	145,20		85
	Бутерброд с маслом	40/5	3,25	4,43	22,07	145,10		2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4
Завтрак -2:	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00		131
Обед:	Зеленый горошек	15	0,45	0,00	0,90	5,25		38
	Щи из св. капусты на мяс-ном б-не со сметаной	190	2,99	5,14	8,48	92,25		80
	Плов рисовый с мясом говядины	130	10,47	9,33	6,93	165,00		61
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,77	113,00		6
	Хлеб	40	3,60	0,60	21,00	103,50		
Уплотненный полдник:	Каша манная молочная	180	4,52	4,07	35,46	197,00		15
	Батон	20	1,36	0,47	9,97	47,80		
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,00		58
Итого за шестой день			**37,56**	**33,17**	**194,54**	**1240,10**		
2 десятидневка								
Завтрак -1:	Рожки отварные с саха-ром	90	6,14	5,65	17,48	145,20		85
	Бутерброд с маслом	40/5	3,25	4,43	22,07	145,10		2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4
Завтрак -2:	Кисель	180	0,45	0,00	27,30	111,00		48
Обед:	Кукуруза	15	0,35	0,06	1,80	9,32		38
	Щи из св. капусты с тушеной говядиной	190	2,99	5,14	8,48	92,25		80

	Ежики из мяса говядины, соус	110/40	10,47	9,33	6,93	165,00		43/26
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,77	113,00		6
	Хлеб	30	2,40	0,39	13,23	66,00		
Уплотненный полдник:	Каша манная молочная	180	4,52	4,07	35,46	197,00		15
	Батон	20	1,52	0,38	10,20	50,20		
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,00		58
Итого за шестой день			**36,26**	**32,68**	**196,53**	**1241,07**		

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества(г)**			**Энергетическая ценность(ккал)**	**Витамин С**	**№ рецепта**
			Б	**Ж**	**У**			
1 десятидневка								
День 7								
Завтрак -1:	Каша ячневая молочная	180	4,39	4,20	33,19	188,00		10
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,40	0,60	22,60	108,00		
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,00		5
Завтрак -2:	Кисель	180	0,45	0,00	27,30	111,00		48
Обед:	Св. огурец порционно	40	0,32	0,04	1,36	5,60		100
	Свекольник с куриной грудкой и сметаной	190	2,80	3,29	12,81	92,00		70
	Жаркое с куриной грудкой	140	12,71	12,33	30,74	284,96		41/26
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,77	113,00		6

	Хлеб	40	2,89	0,56	17,16	85,60		
Уплотненный полдник:	Капуста тушеная с рисом	110	2,67	4,06	18,83	122,47		
	Батон	20	1,52	0,38	10,20	50,20		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4
Итого за седьиой день			**33,5**	**27,91**	**226,31**	**1291,83**		
2 десятидневка								
День 7								
Завтрак -1:	Каша пшенная молочная	180	4,39	4,20	33,19	188,00		45
	Бутерброд с маслом	40/5	3,25	4,43	22,07	145,10		2
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,00		5
Завтрак -2:	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00		131
Обед:	Св. помидоры порционно	30	0,39	0,07	1,33	8,05		100
	Суп вермишелевый на курином бульоне	190	2,69	2,84	17,14	104,75		44
	Суфле с куриной грудкой, соус	90/40	2,31	4,89	5,07	87,05		
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,77	113,00		6
	Хлеб	30	2,16	0,36	12,60	62,10		
Уплотненный полдник:	Овощное рагу	90	1,05	6,24	6,44	85,71		
	Батон	20	1,36	0,47	9,97	47,80		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4

Итого за седьиой день			**21,555**	**26,2**	**178,6**	**1051,56**		

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества(г)**			**Энергетическая ценность(ккал)**	**Ви та мин**	**№ ре цепта**
			Б	**Ж**	**У**		**С**	
1 десятидневка								
День 8								
Завтрак -1:	Каша геркулесовая молочная	180	5,39	6,38	32,02	207,00		14
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	4,23	16,57	117,10		2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		58
Завртак -2:	Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	11,00	50,00		131
Обед:	Св. помидор порционно	40	0,44	0,08	1,52	9,20		100
	Суп гороховый на кури-ном б-не	190	2,69	2,84	17,14	104,75		44
	Гуляш из куриной грудки	100	13,24	11,00	5,04	171,96		57
	Гречка отварная	90	5,73	4,06	25,76	162,50		42
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,77	113,00		6
	Хлеб	40	2,88	0,48	16,80	82,80		
Уплотненный полдник:	Творожно-макароный пудинг	100	5,73	11,04	1,10	127,00		37

	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4
Итого за восьмой день			**39,11**	**40,17**	**174,70**	**1225,31**		
2 десятидневка								
День 8								
Завтрак -1:	Каша геркулесовая молочная	180	6,21	5,28	32,79	203,00		14
	Бутерброд с повидлом	40/12	3,20	0,80	29,32	140,80		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4
Завртак -2:	Кисель	180	0,45	0,00	27,30	111,00		48
Обед:	Кабачковая икра	20	0,25	1,75	1,75	24,25		38
	Суп гороховый	190	9,88	4,83	10,63	123,28		47
	Оладьи печеночные	60	16,2	22,73	11,93	161,44		89
	Картофельное пюре	90	2,04	3,10	13,62	91,50		115
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,77	113,00		6
	Хлеб	30	2,16	0,36	12,60	62,10		
Уплотненный полдник:	Творожно-макаронный пудинг	110	7,68	7,11	20,47	176,55		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4
Итого за восьмой день			**48,63**	**46,02**	**208,16**	**1286,92**		

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества(г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Ви та мин**	**№ рецепта**

			Б	Ж	У		С	
1 десятидневка								
День 9								
Завтрак -1:	Каша ячневая молочная	180	4,39	4,20	33,19	188,00		45
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	4,23	16,57	117,10		2
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,00		58
Завтрак -2:	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00		131
Обед:	Свежий огурец	30	0,24	0,03	1,02	4,20		100
	Суп гречневый с куриной грудкой	190	2,69	2,84	17,14	104,75		47
	Котлеты из куриных грудок	70	14,38	3,17	7,23	115,00		92
	Рожки отварные, соус	90/40	4,25	4,00	21,25	138,30		29/24
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,77	113,00		6
	Хлеб	40	2,88	0,48	16,80	82,80		
Уплотненный полдник:	Омлет натуральный	70	5,73	11,04	1,10	127,00		20
	Батон	20	1,48	1,08	10,24	56,60		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4
Итого за девятый день			**43,27**	**34,55**	**196,79**	**1272,75**		
2 десятидневка								
День 9								
Завтрак -1:	Каша ячневая молоч-ная	180	4,39	4,20	33,19	188,00		10
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	4,23	16,57	117,10		2

	Кофейный напиток на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,00		5
Завтрак -2:	Кисель	180	0,45	0,00	27,30	111,00		114
Обед:	Свежий огурец	30	0,48	0,00	0,96	5,60		100
	Суп гречневый с куриной грудкой	190	2,69	2,84	17,14	104,75		44
	Котлеты из куриных грудок	70	14,38	3,17	7,23	115,00		92
	Рожки отварные, соус	90/40	4,25	4,00	21,25	138,30		29/24
	Компот из изюма	180	0,44	0,02	27,77	113,00		6
	Хлеб	40	2,88	0,48	16,80	82,80		
Уплотненный полдник:	Творожная запеканка	60	12,83	8,71	12,39	178,39		20
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4
Итого за девятый день			**48,97**	**30,86**	**206,41**	**1300,94**		

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества(г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамин С**	**№ рецепта**
			Б	**Ж**	**У**			
1 десятидневка								
День 10								
Завтрак -1:	Каша рисовая, молочная	180	3,09	4,07	36,98	197,00		17

	Бутерброд с маслом	40/5	3,25	4,43	22,07	145,10		2
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,00		5
Завтрак -2:	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00		131
Обед:	Салат из свеклы с раст. маслом	50	1,18	2,30	6,17	50,05		
	Суп вермишелевый с ку-рицей	190	2,69	2,84	17,14	104,75		44
	Тефтели рыбные из мин-тая с соусом	60/40	11,35	3,67	7,64	109,13		49/26
	Картофельное пюре	90	2,04	3,20	13,63	91,50		29
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,77	113,00		54
	Хлеб	40	2,88	0,48	16,80	82,80		
Уплотненный полдник:	Салат из св. капусты и огурцов	60	0,58	4,06	1,60	44,87		60
	Булочка домашняя	50	5,16	2,11	50,00	239,40		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4
Итого за десятый день			**36,17**	**29,86**	**242,81**	**1387,60**		
2 десятидневка								
День 10								
Завтрак -1:	Каша молочная "Дружба"	180	4,38	4,68	37,21	208,50		
	Бутерброд с маслом	40/5	3,25	4,43	22,07	145,10		2
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,00		5
Завтрак -2:	Кисель	180	0,45	0,00	27,30	111,00		114
Обед:	Свекольная икра	50	1,18	2,30	6,17	50,05		

	Рассольник с курицей	190	2,69	2,84	17,14	104,75		40
	Рыбная котлета люби-тельская	60	11,35	3,67	7,64	109,13		49
	Картофельное пюре	90	2,04	3,20	13,63	91,50		29
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,77	113,00		54
	Хлеб	40	2,88	0,48	16,80	82,80		
Уплотненный полдник:	Салат из св. капусты и моркови	60	0,84	3,05	5,41	52,44		60
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,00		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		4
Итого за десятый день			**36,05**	**33,36**	**232,45**	**1378,27**		