

СОГЛАСОВАНО

Главный врач ФБУЗ  
"Центр гигиены и эпидемиологии  
в Магаданской области"  
Д.Ю. Боровиков

" " 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ



Исполняющий МБДОУ 46  
И.В. Рязанцева

12 марта 2020 г.

Примерное циклическое 10-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 1,5-3  
в МБДОУ города Магадана "Центр развития ребенка - детский сад №46"

Время приема пищи	Наименование блюда	Количество	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин	Минерал
Завтрак	Сухие завтрашки с молоком	100	0,5	0,5	10,0	42,5	0,2	N 418
Обед	Суп с мясом и картофелем	150	1,2	3,3	18,5	69,7	0,3	N 403
	Мясные котлеты с картофелем	80	5,7	9,3	34,6	284,4	1,3	N 219
	Рис с луком и яйцом	45	2,4	3,0	6,0	104,7	1,5	N 312
	Салат овощной с маслом	10	0,3	1,5	2,1	24,0	0,4	N 373
Итого		385	10,2	14,3	70,6	625,3	3,7	N 396
Полдник	Фрукты	120	4,3	3,3	6,3	76,6	0,4	N 420
Ужин	Пюре картофельное	120	2,0	3,2	17,6	91,5	1,2	N 339
	Котлеты рыбные паровые	60	0,9	2,6	5,3	70,2	0,3	N 273
	Чай	120	0,5	0,2	17,4	74,6	0,0	N 411
Итого		300	7,7	9,0	50,6	362,3	2,9	
Итого за 1 день		1085	22,6	36,6	271,8	1412,9	7,0	

Магадан

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины и С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день								
Завтрак 1	Каша молочная пшенная	160	5,44	8,72	42,05	268,54	1,25	N 331
8.30 - 8.45	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,57	85,94	1,1	N 414
	Бутерброд с маслом и джемом	29	1,14	1,78	13,12	73,18	0,22	N 2
<b>Итого</b>		<b>359</b>	<b>9,27</b>	<b>12,78</b>	<b>68,74</b>	<b>427,66</b>	<b>2,57</b>	
Завтрак 2 10.00	Соки овощные или ягодные	160	0,8		16,16	67,56	3,2	N 418
Обед	Помидоры в собственном соку порционные	45	0,51	2,78	2,12	35,59	9,19	
11.30 - 12.00	Борщ с капустой и картофелем	150	1,24	3,34	8,66	69,7	7	N 63
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	5,79	9,3	44,86	286,42	1,34	N 219
	Рулет с луком и яйцами	45	7,48	6,08	6,03	108,75	1,9	N 312
	Соус сметанный с томатом	10	0,53	1,5	2,11	24,03	0,4	N 373
	Кисель из свежих плодов и ягод	150	0,11	0,09	22,96	92,99	91,56	N 396
	Хлеб пшеничный	20	0,99	0,36	6,33	30,8		
	Хлеб ржаной	38	2,13	0,31	15,35	74,48		
<b>Итого</b>		<b>538</b>	<b>18,78</b>	<b>23,76</b>	<b>108,42</b>	<b>722,76</b>	<b>111,39</b>	
Полдник	Ряженка	180	4,35	3,75	6,3	76,67	0,45	N 420
15.00- 15.15	Печенье	20						
Ужин	Пюре картофельное	150	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	N 339
18.00 - 18.15	Котлеты рыбные паровые	65	8,96	2,26	5,25	77,25	0,27	N 273
	Чай	170	0,58	0,24	17,63	74,61	8,05	N 411
	Хлеб пшеничный	17	1,35	0,49	8,63	42		
<b>Итого</b>		<b>402</b>	<b>17,28</b>	<b>9,94</b>	<b>51,44</b>	<b>362,03</b>	<b>20,88</b>	
Итого за 1 день		1499	55,69	53,15	213,54	1489,4	94,64	



2 день								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68	N 100
8.30 - 8.45	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,06	1,35	N 416
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85		N 1
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48		18	0,04	N 7
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>10,47</b>	<b>13,12</b>	<b>38,21</b>	<b>312,96</b>	<b>2,07</b>	
Завтрак 2 10.00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 386
Обед	Салат овощной с яблоками и свеклой	45	0,64	2,37	3,96	39,69	6,3	N 38
11.30 - 12.00	Рассольник ленинградский	150	1,43	3,47	11,28	82,11	5,13	N 82
	Капуста тушеная	80	2,5	4,45	11,51	95,99	19,99	N 354
	Биточки паровые	55	8,69	5,98	5,81	111,75	0,13	N 306
	Компот из сушеных фруктов - курага	150	0,37	0,02	23,6	96,05	80,34	N 394
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56		
	Хлеб ржаной	38	2,13	0,31	15,35	74,48		
<b>Итого</b>		<b>538</b>	<b>17,56</b>	<b>17,25</b>	<b>83,01</b>	<b>556,07</b>	<b>111,89</b>	
Полдник	Снежок	180	4,35	3,75	6,3	76,67	0,45	N 420
15.00- 15.15	Печенье	20	0,46	0,6	5,07	27,37		
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>4,81</b>	<b>4,35</b>	<b>11,37</b>	<b>104,04</b>	<b>0,45</b>	
Ужин	Сырники из творога	160	22,42	15,21	13,68	280,79	0,31	N 245
18.00 - 18.15	Молоко сгущенное с сахаром	55	1,44	1,7	11,2	64		
	Чай с лимоном	170	0,11	0,02	9,63	38,73	2,67	N 412
	Хлеб пшеничный	17	1,35	0,49	8,63	42		
<b>Итого</b>		<b>402</b>	<b>25,32</b>	<b>17,42</b>	<b>43,14</b>	<b>425,52</b>	<b>2,98</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1490</b>	<b>58,32</b>	<b>56,04</b>	<b>204,01</b>	<b>1548,4</b>	<b>77,09</b>	

3 день								
Завтрак 1	Каша молочная ячневая	160	5,44	8,72	42,05	268,54	1,25	N 331
8.30 - 8.45	Кофейный напиток с молоком сгущен	170	2,5	1,69	17,78	96,33	0,32	N 415
	Бутерброд с маслом	29	1,53	4,72	9,14	85		N 1
<b>Итого</b>		<b>359</b>	<b>9,47</b>	<b>15,13</b>	<b>68,97</b>	<b>449,87</b>	<b>1,57</b>	
Завтрак 2 10.00	Соки овощные или ягодные	160	0,8		16,16	67,56	3,2	N 418
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	45	0,65	2,75	3,01	39,33	3,82	N 37
11.30 - 12.00	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	5,85	5,71	9,74	113,73	6,19	N 90
	Картофель в молоке	90	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	N 337
	Шницель рубленый	50	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	N 299
	Компот из свежих груш	150	0,14	0,1	20,47	83,3	80,73	N 390
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56		
	Хлеб ржаной	38	2,13	0,31	15,35	74,48		
<b>Итого</b>		<b>543</b>	<b>22,35</b>	<b>20,29</b>	<b>85,84</b>	<b>613,89</b>	<b>105,36</b>	
Полдник	Молоко кипеченное	150	4,57	4,07	7,56	85	2,05	N 419
15.00- 15.15	Пирожок печенный из дрожжевого теста с яблоками	50	3,6	3	27,2	151,99		№ 437
		<b>200</b>	<b>8,17</b>	<b>7,07</b>	<b>34,76</b>	<b>236,99</b>	<b>2,05</b>	
Ужин 1	Макароны отварные с сыром	220	6,14	0,88	33,22	165,44		N 220
18.00 - 18.15	Чай	170	0,58	0,24	17,63	74,61	8,5	N 411
	Хлеб пшеничный	15	1,35	0,49	8,63	42		
<b>Итого</b>		<b>405</b>	<b>16,24</b>	<b>8,68</b>	<b>94,24</b>	<b>519,04</b>	<b>10,55</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1507</b>	<b>55,25</b>	<b>53,1</b>	<b>218,02</b>	<b>1521,6</b>	<b>88,3</b>	



4 день								
Завтрак 1	Сырок творожный	160	9,37	7,52	49,94	305,25	0,08	
8.30 - 8.45	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,06	1,35	N 416
	Бутерброд с джемом и маслом	29	1,14	1,78	13,12	73,18	0,22	N 2
<b>Итого</b>		<b>359</b>	<b>13,98</b>	<b>12,31</b>	<b>78</b>	<b>479,49</b>	<b>1,65</b>	
Завтрак 2 10.00	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	N 386
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	45	0,39	2,29	1,17	26,91	2,5	N 20
11.30 - 12.00	Суп картофельный с бобовыми - фасолью	150	3,48	3,63	10,98	90,61	3,95	N 87
	Плов из птицы	150	17,38	15,94	28,89	328,65	0,81	N 321
	Компот из сушеных фруктов	170	0,37	0,02	23,6	96,05	80,34	N 394
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56		
	Хлеб ржаной	38	2,13	0,31	15,35	74,48		
<b>Итого</b>		<b>573</b>	<b>25,55</b>	<b>22,84</b>	<b>91,49</b>	<b>672,7</b>	<b>87,6</b>	
Полдник	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76,67	0,45	
15.00- 15.15	Булочка домашняя	50	3,28	6,16	27,73	178,91		N 452
		<b>200</b>	<b>7,63</b>	<b>9,91</b>	<b>34,03</b>	<b>255,58</b>		
Ужин	Омлет натуральный	150	9,4	16,83	1,89	196,24	0,19	N 229
18.00 - 18.15	Икра кабачковая	70	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	N 57
	Чай с лимоном	170	0,11	0,02	9,63	38,73	2,67	N 412
	Хлеб пшеничный	17	1,35	0,49	8,63	42		
<b>Итого</b>		<b>407</b>	<b>26,66</b>	<b>39,98</b>	<b>91,76</b>	<b>829,89</b>	<b>6,62</b>	
Итого за 4 день		1509	56,3	55,6	217,38	1488,5	81,69	

5 день								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68	N 100
8.30 - 8.45	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,57	85,94	1,1	N 414
	Бутиерброд с маслом	29	1,53	4,72	9,14	85		N 1
<b>Итого</b>		<b>359</b>	<b>8,53</b>	<b>10,91</b>	<b>36,84</b>	<b>279,84</b>	<b>1,78</b>	
Завтрак 2 10.00	Соки овощные или ягодные	160	0,8		16,16	67,56	3,2	N 418
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	45	1,34	2,33	2,81	37,62	4,95	N 10
11.30 - 12.00	Борщ с картофелем	150	1,59	1,92	11,32	68,85	8,16	N 64
	Запеканка картофельная с печенью	120	12,13	9,5	25,7	237	3,8	N 308
	Соус сметанный с томатом	15	0,53	1,5	2,11	24,03	0,4	N 373
	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,1	20,47	83,3	80,73	N 390
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56		
	Хлеб ржаной	38	2,13	0,31	15,35	74,48		
<b>Итого</b>		<b>538</b>	<b>19,66</b>	<b>16,31</b>	<b>89,26</b>	<b>581,28</b>	<b>98,04</b>	
Полдник	Кефир	180	4,35	3,75	6	75	1,05	N 420
15.00- 15.15	Вафли	20	0,58	1,56	4,5	33,33		
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>4,93</b>	<b>5,31</b>	<b>10,5</b>	<b>108,33</b>	<b>1,05</b>	
Ужин	Рыба, тушеная с овощами	100	7,66	3,85	2,2	74	7,96	N 261
18.00 - 18.15	Каша рассыпчатая рисовая	120	3,26	5,23	25,23	161,11	0,75	N 330
	Чай	170	0,58	0,24	17,63	74,61	8,5	N 411
	Хлеб пшеничный	17	1,35	0,49	8,63	42		
<b>Итого</b>		<b>407</b>	<b>12,85</b>	<b>9,81</b>	<b>53,69</b>	<b>351,72</b>	<b>17,21</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1504</b>	<b>60,81</b>	<b>59,3</b>	<b>216,81</b>	<b>1537,5</b>	<b>95,2</b>	



6 день								
Завтрак 1	Пудинг манный	150	5,52	8,58	52,74	310,4	0,12	N 209
8.30 - 8.45	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,06	1,35	N 416
	Бутерброд с джемом и маслом	29	1,14	1,78	13,12	73,18	0,22	N 2
<b>Итого</b>		<b>349</b>	<b>10,13</b>	<b>13,37</b>	<b>80,8</b>	<b>484,64</b>	<b>1,69</b>	
Завтрак 2 10.00	Апельсин	100	0,82	0,18	20,97	89,08	54,54	N 386
Обед	Салат из белокочанной капусты	45	0,64	2,29	3,89	38,65	15,73	N 21
11.30 - 12.00	Суп-лапша домашняя	150	1,5	3,45	8,11	69,53	0,34	N 94
	Каша рассыпчатая гречневая	80	4,35	6,98	33,64	214,82	1	N 330
	Биточек паровой	50	8,69	5,98	5,81	111,75	0,13	N 306
	Соус сметанный с томатом	10	0,53	1,5	2,11	24,03	0,4	N 373
	Компот из сушеных фруктов	150	0,37	0,02	23,6	96,05	90,34	N 394
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56		
	Хлеб ржаной	38	2,13	0,31	15,35	74,48		
<b>Итого</b>		<b>543</b>	<b>20,01</b>	<b>21,18</b>	<b>104,01</b>	<b>685,31</b>	<b>107,94</b>	
Полдник	Ряженка	180	4,35	3,75	6,3	76,67	0,45	N 420
15.00- 15.15	Печенье	20	0,46	0,6	5,07	27,37		
		<b>200</b>	<b>4,81</b>	<b>4,35</b>	<b>11,37</b>	<b>104,04</b>	<b>0,45</b>	
Ужин	Вареники ленивые из творога	170	20,09	9,86	19,64	247,67	0,5	N 243
18.00 - 18.15	Молоко сгущенное с сахаром	50	2,16	2,55	16,8	96		
	Чай с лимоном	170	0,11	0,02	9,63	38,73	2,67	N 412
	Хлеб пшеничный	17	1,35	0,49	8,63	42		
<b>Итого</b>		<b>407</b>	<b>23,71</b>	<b>12,92</b>	<b>54,7</b>	<b>424,4</b>	<b>3,17</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1499</b>	<b>57,26</b>	<b>55,22</b>	<b>219,39</b>	<b>1520,3</b>	<b>66,4</b>	

7 день								
Завтрак 1	Каша молочная геркулесовая вязкая	150	5,44	8,72	42,05	268,54	1,25	N 331
8.30 - 8.45	Кофейный напиток с молоком сгущенным	170	2,5	1,69	17,78	96,33	0,32	N 415
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85		N 1
	Сыр (порциями)	8	1,86	2,36		28,8	0,06	N 7
<b>Итого</b>		<b>353</b>	<b>11,33</b>	<b>17,49</b>	<b>68,97</b>	<b>478,67</b>	<b>1,63</b>	
Завтрак 2 10.00	Соки овощные или ягодные	160	0,8		16,16	67,56	3,2	N 418
Обед	Салат из свеклы с черносливом	45	0,7	2,33	8,85	59,18	3,88	N 29
11.30 - 12.00	Суп картофельный с бобовыми - гороховый	150	3,48	3,63	10,98	90,61	3,95	N 87
	Пюре картофельное	80	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	N 339
	Тефтели мясные	50	6,4	7,16	8,39	123,75	0,59	N 303
	Кисель из брусники	150	0,11	0,09	22,96	92,99	1,56	N 396
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56		
	Хлеб ржаной	38	2,13	0,31	15,35	74,48		
<b>Итого</b>		<b>533</b>	<b>17,07</b>	<b>18,01</b>	<b>94,38</b>	<b>606,81</b>	<b>24,51</b>	
Полдник	Йогурт	180	4,16	4,95	12,87	108,41		
15.00- 15.15	Печенье	20	0,46	0,6	5,07	27,37		
Ужин	Запеканка овощная	140	3,62	0,82	7,87	154,17	8,33	N 169
18.00 - 18.15	Биточек из кальмаров и рыбы	80	7,93	5,07	7,41	107,25	0,54	N 288
	Чай	170	0,58	0,24	17,63	74,61	22	N 411
	Хлеб пшеничный	17	1,35	0,49	8,63	42		
<b>Итого</b>		<b>407</b>	<b>13,48</b>	<b>6,62</b>	<b>41,54</b>	<b>378,03</b>	<b>30,87</b>	
Итого за 7 день		1493	59,06	56,84	206,39	1501,2	94,6	



8 день								
Завтрак 1	Омлет с сыром	110	9,4	16,83	1,89	196,24	0,19	N 230
8.30 - 8.45	Салат из овощей (зеленый горошек)	50	1,34	2,33	2,81	37,62	4,95	N 10
	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,06	1,35	N 416
	Бутерброд с джемом и маслом	29	1,14	1,78	13,12	73,18	0,22	N 2
<b>Итого</b>		<b>359</b>	<b>15,35</b>	<b>23,95</b>	<b>32,76</b>	<b>408,1</b>	<b>6,71</b>	
Завтрак 2 10.00	Банан	100	0,8		16,16	67,56	3,2	N 386
Обед	Огурец консервированный пюреобразный	45	0,39	2,29	1,17	26,91	2,5	
11.30 - 12.00	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	3,33	5,77	57,63	12,56	N 73
	Жаркое по домашнему	120	21,27	5,77	16,96	204,77	6,93	N 292
	Компот из сушеных фруктов - курага	150	0,37	0,02	23,6	96,05	0,34	N 394
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56		
	Хлеб ржаной	38	2,13	0,31	15,35	74,48		
<b>Итого</b>		<b>523</b>	<b>27,14</b>	<b>12,37</b>	<b>74,35</b>	<b>515,84</b>	<b>22,33</b>	
Полдник	Кефир	180	4,35	3,75	6	75	1,05	N 420
15.00- 15.15	Вафли	20	0,58	1,56	4,5	33,33		
Ужин	Каша молочная пшеничная	150	5,44	8,72	42,05	268,54	1,25	N 331
18.00 - 18.15	Булочка "Веснушка"	50	3,6	3	27,2	151,99		N 456
	Чай с лимоном	170	0,11	0,02	9,63	38,73	2,67	N 412
	Хлеб пшеничный	17	1,35	0,49	8,63	42		
<b>Итого</b>		<b>407</b>	<b>11,08</b>	<b>13,79</b>	<b>92,01</b>	<b>534,59</b>	<b>3,92</b>	
Итого за 8 день		1489	59,51	53,6	210,67	1492,9	37,89	

9 день								
Завтрак 1	Пудинг из творога с яблоками	150	20,41	16,01	21,94	313,5	2	N 254
8.30 - 8.45	Кофейный напиток с молоком	170	0,03	0,03	0,16	1,01	0,01	N 414
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85		N 1
	Сыр (порциями)	8	1,86	2,36		28,8	0,06	N 7
<b>Итого</b>		<b>353</b>	<b>23,83</b>	<b>23,12</b>	<b>31,24</b>	<b>428,31</b>	<b>2,07</b>	
Завтрак 2 10.00	Соки овощные или ягодные	160	0,8		16,16	67,56	3,2	N 418
Обед	Салат из овощей с морской капустой	45	0,84	2,38	4,87	44,28	9,34	N 49
11.30 - 12.00	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,52	3,52	10,5	91,8	7,62	N 89
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	4,61	0,66	24,91	124,08		N 219
	Птица тушеная в соусе с овощами	50	10,59	9,7	2,64	140,25	0,01	N 319
	Компот из свежих плодов - вишня	150	0,38	0,09	28,89	117,81	10,96	N 390
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56		
	Хлеб ржаной	38	2,13	0,31	15,35	74,48		
<b>Итого</b>		<b>533</b>	<b>24,87</b>	<b>17,31</b>	<b>98,66</b>	<b>648,7</b>	<b>27,93</b>	
Полдник	Снежок	180	4,35	3,75	6,3	76,67	0,45	
15.00- 15.15	Вафли	20	0,58	1,56	4,5	33,33		
		<b>200</b>	<b>4,93</b>	<b>5,31</b>	<b>10,8</b>	<b>110</b>	<b>0,45</b>	
Ужин	Винегрет овощной	140	1,35	6,16	7,69	91,6	13,25	N 46
18.00 - 18.15	Рулет из рыбы	80	7,93	5,07	7,41	107,25	0,54	N 282
	Чай	170	0,58	0,24	17,63	74,61	22	N 411
	Хлеб пшеничный	17	1,35	0,49	8,63	42		
<b>Итого</b>		<b>407</b>	<b>11,21</b>	<b>11,96</b>	<b>41,36</b>	<b>315,46</b>	<b>35,79</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1493</b>	<b>60,64</b>	<b>55,08</b>	<b>195,62</b>	<b>1522,5</b>	<b>92,2</b>	



10 день								
Завтрак 1	Каша молочная кукурузная	160	5,44	8,72	42,05	268,54	1,25	N 331
8.30 - 8.45	Какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,06	1,35	N 416
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85		N 1
<b>Итого</b>		<b>355</b>	<b>10,44</b>	<b>16,45</b>	<b>66,13</b>	<b>454,6</b>	<b>2,6</b>	
Завтрак 2 10.00	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	N 386
Обед	Огурец консервированный	45	0,51	2,78	2,12	35,59	9,19	
11.30 - 12.00	Суп картофельный	150	1,71	1,9	11,56	70,21	5,61	N 83
	Голубцы ленивые	130	13,24	8,48	18,99	205,31	18,78	N 315
	Соус сметанный с томатом	10	0,53	1,5	2,11	24,03	0,4	N 373
	Компот из сушеных фруктов	150	0,37	0,02	23,6	96,05	0,34	N 394
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56		
	Хлеб ржаной	38	2,13	0,31	15,35	74,48		
		<b>543</b>	<b>18,56</b>	<b>15,73</b>	<b>79,68</b>	<b>531,19</b>	<b>44,32</b>	
Полдник	Йогурт	150	4,16	4,95	12,87	108,41		
15.00- 15.15	Блинчики с повидлом	50	5,87	9,26	34,26	244,41	0,9	№ 430
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>10,03</b>	<b>14,21</b>	<b>47,13</b>	<b>352,82</b>	<b>0,9</b>	
Ужин	Картофель отварной	150	1,18	0,09	11,47	51,36	3,66	N 136
18.00 - 18.15	Икра овощная	70	0,39	2,29	1,17	26,91	2,5	N 56
	Хлеб пшеничный	17	1,8	0,65	11,5	56		
<b>Итого</b>	Чай с лимоном	170	0,11	0,02	9,63	38,73	2,67	N 412
		<b>407</b>	<b>3,48</b>	<b>3,05</b>	<b>33,77</b>	<b>173</b>	<b>128,2</b>	
Итого за 10 день		<b>1505</b>	<b>52,51</b>	<b>49,44</b>	<b>216,71</b>	<b>1512,9</b>	<b>56,65</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>57,5</b>	<b>55,3</b>	<b>211,8</b>	<b>1513,5</b>	<b>85,22</b>	