

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ Зареченская ООШ



\_\_\_\_\_/Л. А. Сидоренкова/



от \_\_\_\_\_ 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Сонер"



\_\_\_\_\_



от \_\_\_\_\_ 2023 года

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
Для пришкольного лагеря.  
лето 2023 года

Наименование блюда	День первый												
	Вых од, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	8,64	11,06	44,32	312,00	0,14	0,96	54,80	1,69	146,77	221,30	44,33	2,34
сыр	20	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72,00	0,08	0,60	0,02	0,02	10,00	0,00	0,02	0,00
Фрукт свежий	130	0,60	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
Чай черный	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,80	126,60	92,80	15,40	0,41
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	14,49	70,15	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Итого		19,43	26,82	99,27	713,61	0,32	10,53	116,82	3,15	478,27	448,45	83,40	4,93
<b>Обед</b>													
Огурец свежий нарезка	60	0,80	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	0,00	1,39	25,80	16,99	9,60	0,31
Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	6,00	2,60	13,80	102,60	0,12	0,80	0,00	0,80	66,00	262,00	38,00	1,80
Сосиска отварная	60	19,61	5,41	4,70	146,00	0,07	0,02	27,00	8,85	29,70	155,30	25,10	1,30
Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	14,49	70,15	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Булочка с повидлом	100	7,07	7,23	51,50	310,95	0,20	0,00	0,10	2,60	13,60	0,00	9,92	0,87
Итого		42,69	26,85	141,98	985,67	0,50	17,28	27,10	15,98	160,40	499,29	103,62	5,54
<b>Итого за день</b>		<b>62,12</b>	<b>36,90</b>	<b>207,70</b>	<b>1390,82</b>	<b>0,59</b>	<b>18,55</b>	<b>115,80</b>	<b>18,74</b>	<b>374,07</b>	<b>901,42</b>	<b>191,26</b>	<b>11,61</b>

Наименование блюда	День второй												
	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша из гречневой крупы молочная жидкая	200	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	0,00	0,00	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
сыр	20	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72,00	0,08	0,60	0,02	0,02	10,00	0,00	0,02	0,00
Фрукт свежий	100	0,96	9,48	12,32	138,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,20	1,20	1,10	3,30
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	14,49	70,15	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Итого		16,16	30,59	74,34	594,21	0,78	1,01	52,02	2,31	230,70	293,43	127,75	9,16
<b>Обед</b>													
Огурец свежий порционно	30	0,24	0,03	0,84	4,50	0,00	2,50	0,00	0,00	5,75	12,00	3,50	0,15
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,50	67,60	0,06	14,78	0,00	1,90	27,12	37,94	17,76	0,66
Голень куриная запечен.	80/30	10,70	3,50	7,50	104,30	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60
Рис отварной	200	4,88	7,21	48,77	279,45	0,04	0,00	35,91	0,80	3,47	81,80	25,28	0,70
Компот из с/фр	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	60,30
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	14,49	70,15	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Ватрушка с повидлом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,08	0,04	34	2,92	50,8	90,20	21,60	0,90
Итого		30,95	20,68	132,12	830,90	0,30	77,07	79,61	6,71	160,54	407,94	115,94	63,64
<b>Итого за день</b>		<b>47,11</b>	<b>51,27</b>	<b>206,46</b>	<b>1425,11</b>	<b>1,08</b>	<b>78,08</b>	<b>131,63</b>	<b>9,02</b>	<b>391,24</b>	<b>701,37</b>	<b>243,69</b>	<b>72,80</b>

Наименование блюда	День третий												
	Вых од, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша вязкая молочная из крупы манной	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
сыр	20	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72,00	0,08	0,60	0,02	0,02	10,00	0,00	0,02	0,00
Фрукт свежий	130	0,60	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	14,49	70,15	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Итого		15,82	18,46	82,29	556,22	0,18	10,73	84,72	0,76	352,87	267,29	53,00	4,57
<b>Обед</b>													
Огурец свежий порционно	30	0,24	0,03	0,84	4,5	0	2,5	0	0	5,75	12	3,5	0,15
Рассольник ленинградский	200	1,76	4,16	12,46	94,32	0,12	11,44	0,00	1,94	13,24	27,96	22,40	0,82
Котлета мясная	80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
гречка отварная	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
сок натуральный	200	0,60	0,00	25,70	107,00	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	60,30
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	14,49	70,15	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Булочка со сгущённым молоком	100	7,89	8,62	56,21	315,50	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого		27,15	32,74	136,79	927,37	1,45	74,86	37,82	3,97	125,52	336,81	112,67	65,42
<b>Итого за день</b>		<b>42,97</b>	<b>51,20</b>	<b>219,08</b>	<b>1483,59</b>	<b>1,63</b>	<b>85,59</b>	<b>122,54</b>	<b>4,73</b>	<b>478,39</b>	<b>604,10</b>	<b>165,67</b>	<b>69,99</b>

Наименование блюда	День четвёртый												
	Вых од, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша вязкая молочная геркулесовая	200	5,60	5,06	6,46	80,00	8,60	0,80	4,80	3,20	190,20	186,60	10,60	3,20
сыр	20	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72,00	0,08	0,60	0,02	0,02	10,00	0,00	0,02	0,00
конфеты шоколадные	25	0,96	9,48	12,32	138,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,20	1,20	1,10	3,30
Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,80	126,60	92,80	15,40	0,41
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	14,49	70,15	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>Итого</b>		16,75	30,20	58,03	513,21	9,26	2,87	66,82	4,51	509,90	406,70	44,02	7,44
<b>Обед</b>													
Салат из свежих овощей с маслом раст.	100	0,94	6,15	4,79	117,58	0,07	30,14	0,00	5,24	41,20	43,79	27,82	1,22
Суп куриный с макаронными изделиями	200	5,70	4,30	29,44	145,30	0,10	0,50	23,40	0,30	197,30	166,90	24,90	0,50
Плов	225	18,93	42,26	14,19	483,00	0,39	1,28	100,20	5,57	12,42	174,61	39,64	1,81
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	14,49	70,15	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Булочка домашняя	100	7,50	13,20	60,90	394,00	0,20	0,00	0,10	2,60	13,60	0,00	9,92	0,87
<b>Итого</b>		38,18	66,51	171,07	1406,41	0,81	32,72	123,70	14,30	277,26	457,40	145,18	5,69
<b>Итого за день</b>		54,93	96,71	229,10	1919,62	10,07	35,59	190,52	18,81	787,16	864,10	189,20	13,13

Наименование блюда	День пятый												
	Вых од, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	8,64	11,06	44,32	312,00	0,14	0,96	54,80	1,69	146,77	221,30	44,33	2,34
сыр	20	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72,00	0,08	0,60	0,02	0,02	10,00	0,00	0,02	0,00
Фрукт свежий	130	0,60	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	14,49	70,15	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
<b>Итого</b>		<b>18,44</b>	<b>25,47</b>	<b>93,24</b>	<b>674,21</b>	<b>0,28</b>	<b>11,33</b>	<b>106,82</b>	<b>2,35</b>	<b>367,00</b>	<b>378,85</b>	<b>80,27</b>	<b>6,65</b>
<b>Обед</b>													
Помидор свежий порционно	30	0,35	0,08	1,63	6,20	0,00	2,50	0,00	0,00	5,75	12,00	3,50	0,15
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,92	9,40	98,40	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,03	26,20	1,18
гуляш мясной	50/50	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	5240,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00
Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	14,49	70,15	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Булочка с повидлом	100	7,07	7,23	51,50	310,95	0,20	0,00	0,10	2,60	13,60	0,00	9,92	0,87
<b>Итого</b>		<b>35,39</b>	<b>24,99</b>	<b>149,34</b>	<b>986,36</b>	<b>0,68</b>	<b>27,30</b>	<b>5240,10</b>	<b>6,39</b>	<b>111,75</b>	<b>544,53</b>	<b>210,12</b>	<b>12,72</b>
<b>Итого за день</b>		<b>53,83</b>	<b>50,46</b>	<b>242,58</b>	<b>1660,57</b>	<b>0,96</b>	<b>38,63</b>	<b>5346,92</b>	<b>8,74</b>	<b>478,75</b>	<b>923,38</b>	<b>290,39</b>	<b>19,37</b>

Наименование блюда	День шестой												
	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	3,00	8,00	31,60	118,00	0,14	0,96	54,80	1,69	146,77	221,30	44,33	2,34
сыр	20	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72,00	0,08	0,60	0,02	0,02	10,00	0,00	0,02	0,00
Фрукты свежие	25	0,96	9,48	12,32	138,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,20	1,20	1,10	3,30
Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,80	126,60	92,80	15,40	0,41
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	14,49	70,15	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Итого		14,15	33,14	83,17	551,21	0,80	3,03	116,82	3,00	466,47	441,40	77,75	6,58
<b>Обед</b>													
Салат из свежей капусты б/к с маслом растительным	60	0,80	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	0,00	1,39	25,80	16,99	9,60	0,31
Суп саировый	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25
Котлеты из птицы рубленые	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
Компот из ягод с/м	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	60,30
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	14,49	70,15	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Булочка со сгущённым молоком	100	7,89	8,62	56,21	315,50	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого		38,87	39,41	153,08	1097,46	0,33	81,10	31,00	5,47	144,15	395,89	120,85	65,94
<b>Итого за день</b>		<b>53,02</b>	<b>72,55</b>	<b>236,25</b>	<b>1648,67</b>	<b>1,13</b>	<b>84,13</b>	<b>147,82</b>	<b>8,47</b>	<b>610,62</b>	<b>837,29</b>	<b>198,60</b>	<b>72,52</b>

Наименование блюда	День седьмой												
	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Макароны отварные	150	8,90	13,40	37,20	297,00	0,10	0,20	0,10	0,90	157,40	118,80	15,50	1,00
сосиска отварная	125	6,30	4,00	10,60	108,80	0,00	0,80	0,00	0,60	148,80	113,80	17,50	0,10
чай с сахаром	200	5,30	6,90	21,60	161,00	0,00	1,10	0,3	0,60	221,10	185,40	31,80	0,70
Фрукт свежий	130	0,60	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	14,49	70,15	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Итого		25,05	24,70	99,59	743,75	0,15	9,60	0,10	2,64	546,20	452,35	81,45	3,78
<b>Обед</b>													
Огурец свежий порционно	30	0,24	0,03	0,84	4,50	0,00	2,50	0,00	0,00	5,75	12,00	3,50	0,15
Суп картофельный с фрикадельками мясными	200/30	5,10	3,86	14,63	184,80	0,04	8,01	0,54	0,36	26,46	25,64	10,60	0,55
Рыба, тушенная с овощами	75/50	12,13	2,93	7,50	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55
Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
Соу натуральный	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	14,49	70,15	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Ватрушка с повидлом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,08	0,04	34	2,92	50,8	90,20	21,60	0,90
Итого		34,47	18,18	127,19	850,09	0,27	13,55	76,34	5,75	127,72	396,77	96,74	3,19
<b>Итого за день</b>		<b>59,52</b>	<b>42,88</b>	<b>226,78</b>	<b>1593,84</b>	<b>0,42</b>	<b>23,15</b>	<b>76,44</b>	<b>8,39</b>	<b>673,92</b>	<b>849,12</b>	<b>178,19</b>	<b>6,97</b>



Наименование блюда	День восьмой												
	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша из гречневой крупы молочная жидкая	200	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	0,00	0,00	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
сыр	20	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72,00	0,08	0,60	0,02	0,02	10,00	0,00	0,02	0,00
Фрукты свежие	25	0,96	9,48	12,32	138,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,20	1,20	1,10	3,30
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	14,49	70,15	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Итого		16,16	30,59	74,74	595,81	0,78	2,87	52,02	2,31	232,43	294,50	128,29	9,16
<b>Обед</b>													
Помидор свежий порционно	30	0,35	0,08	1,63	6,20	0,00	2,50	0,00	0,00	5,75	12,00	3,50	0,15
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,50	67,60	0,06	14,78	0,00	1,90	27,12	37,94	17,76	0,66
Вареники с картофелем	200	21,92	24,07	18,26	377,47	0,41	28,14	0,00	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
Сок натуральный	200	0,60	0,00	25,70	107,00	0,02	59,40	0,00	0,20	23,40	23,40	17,00	60,30
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	14,49	70,15	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Булочка домашняя	100	7,50	13,20	60,90	394,00	0,20	0,00	0,10	2,60	13,60	0,00	9,92	0,87
Итого		35,76	41,63	127,48	1022,42	0,72	104,82	0,10	6,71	113,16	384,37	114,90	66,77
<b>Итого за день</b>		<b>51,92</b>	<b>72,22</b>	<b>202,22</b>	<b>1618,23</b>	<b>1,50</b>	<b>107,69</b>	<b>52,12</b>	<b>9,02</b>	<b>345,59</b>	<b>678,87</b>	<b>243,19</b>	<b>75,93</b>

Наименование блюда	День девятый												
	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша вязкая молочная из крупы манной	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
сыр	20	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72,00	0,08	0,60	0,02	0,02	10,00	0,00	0,02	0,00
Фрукт свежий	130	0,60	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,80	126,60	92,80	15,40	0,41
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	14,49	70,15	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Итого		16,81	19,81	88,32	595,62	0,22	9,93	94,72	1,56	464,14	336,89	56,13	2,85
<b>Обед</b>													
огурец свежий порционно	30	0,35	0,08	1,63	6,20	0,00	2,50	0,00	0,00	5,75	12,00	3,50	0,15
Суп рисовый с картофелем	200	2,40	2,13	12,50	168,60	0,12	0,80	0,00	0,80	66,00	262,00	38,00	1,80
Тефтели мясные	80	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	219,30	26,88	3,34
гречка отварная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
Сок натуральный	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	14,49	70,15	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Булочка с повидлом	100	7,07	7,23	51,50	310,95	0,20	0,00	0,10	2,60	13,60	0,00	9,92	0,87
Итого		40,60	31,97	161,46	1188,65	0,51	37,50	20,10	6,84	226,53	654,65	164,10	10,90
<b>Итого за день</b>													
		<b>57,41</b>	<b>51,78</b>	<b>249,78</b>	<b>1784,27</b>	<b>0,73</b>	<b>47,43</b>	<b>114,82</b>	<b>8,40</b>	<b>690,67</b>	<b>991,54</b>	<b>220,23</b>	<b>13,75</b>

Наименование блюда	День десятый												
	Выход, од, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша вязкая молочная геркулесовая	200	5,60	5,06	6,46	80,00	8,60	0,80	4,80	3,20	190,20	186,60	10,60	3,20
сыр	20	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72,00	0,08	0,60	0,02	0,02	10,00	0,00	0,02	0,00
Фрукты свежие	25	0,96	9,48	12,32	138,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,20	1,20	1,10	3,30
Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,80	126,60	92,80	15,40	0,41
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	14,49	70,15	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Итого		16,75	30,20	58,03	513,21	9,26	2,87	66,82	4,51	509,90	406,70	44,02	7,44
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с вермишелью	200	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
Сосиска молочная отварная	70	4,70	7,50	0,40	87,90	0,00	0,00	0,00	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60
Макароны отварные	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	14,49	70,15	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Булочка со сгущённым молоком	100	7,89	8,62	56,21	315,50	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого		28,58	23,51	150,52	903,14	0,32	2,75	0,00	1,38	81,20	535,45	184,55	7,91
<b>Итого за день</b>		<b>45,33</b>	<b>53,71</b>	<b>208,55</b>	<b>1416,35</b>	<b>9,58</b>	<b>5,62</b>	<b>66,82</b>	<b>5,89</b>	<b>591,10</b>	<b>942,15</b>	<b>228,57</b>	<b>15,35</b>