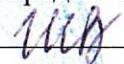


Утверждаю  
 Директор МКОУ Средне-Муйская СОШ  
 Шипнякова А.В. 



### 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для лагеря дневного пребывания  
 на базе МКОУ Средне-Муйская СОШ

Сезон: летний

Возрастная категория : 7-11 лет.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность. Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			БЖУ				В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>1 День</b>												
	<b>Завтрак</b>												
311	Каша манная молочная жидкая	1/180/5	5,40	7,20	26,80	194,00	0,06	048	0	144,40	128,40	17,03	0,38
685	Чай с сахаром	1/200/15	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,00	0,00	0,26	8,24	0,00	0,03
11,2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,044	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
42	Сыр( порциями)	1/10	2,32	2,95	0,00	18,20	0,00	0,07	0,26	88,00	50,00	3,50	0,10
	<b>Итого:</b>		<b>10,82</b>	<b>11,31</b>	<b>56,46</b>	<b>351,88</b>	<b>0,104</b>	<b>0,55</b>	<b>0,26</b>	<b>240,66</b>	<b>212,64</b>	<b>26,13</b>	<b>0,95</b>
	<b>Обед:</b>												
16	Салат из свежих огурцов	1/100	0,80	4,50	3,00	55,00	0,02	3,84	0,00	20,49	18,9	11,69	0,53

124	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	1/250/10	6,12	7,98	13,33	249,7	0,035	18,47	0,03	42,44	49,97	21,12	0,76
332	Макаронные изделия отварные	1/180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,00	0,03	11,31	182,00	9,07	0,92
141	Гуляш из отварной говядины	1/60/50	16,90	17,50	3,70	240,00	0,05	0,07	0,06	13,51	189,00	22,46	2,31
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200/5	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0	0,48	34,00	0,00	0,06
	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	5,33	0,9	67,73	180,8	0,20	0,00	0,00	34,66	113,33	45,53	2,13
	Итого:		<b>35,75</b>	<b>35,58</b>	<b>147,16</b>	<b>1031,50</b>	<b>0,37</b>	<b>22,38</b>	<b>0,12</b>	<b>122,89</b>	<b>587,20</b>	<b>109,87</b>	<b>6,71</b>
	<b>Полдник:</b>												
	Яблоко	1/150	0,80	0,00	22,60	76,00	0,06	20,00	0,00	32,00	67,20	18,00	1,44
	Итого:		<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>22,60</b>	<b>76,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,00</b>	<b>67,20</b>	<b>18,00</b>	<b>1,44</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>50,17</b>	<b>49,38</b>	<b>237,22</b>	<b>1537,38</b>	<b>0,57</b>	<b>43,63</b>	<b>0,58</b>	<b>517,55</b>	<b>963,04</b>	<b>169,00</b>	<b>9,20</b>
	<b>2 День</b>												
	<b>Завтрак:</b>												
302	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	1/180/5	7,20	9,10	31,50	238,00	0,18	0,45	0,02	121,50	3,9	59,53	1,47
685	Чай с сахаром	1/200/15	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,00	0,00	0,26	8,24	0,00	0,03
11,2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,044	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
41	Масло сливочное 72% жирности	1/10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	1,00	2,00	0,00	0,00
	Итого:		<b>10,30</b>	<b>18,46</b>	<b>61,26</b>	<b>452,68</b>	<b>0,224</b>	<b>0,45</b>	<b>59,02</b>	<b>130,98</b>	<b>40,14</b>	<b>65,13</b>	<b>1,94</b>
	<b>Обед:</b>												
19	Салат из свежих помидоров	1/100	0,90	4,50	4,50	63,00	0,03	6,90	0,00	14,29	15,60	13,13	0,63
132	Рассольник Ленинградский	1/250/25/10	2,10	5,20	15,40	119,00	0,09	6,70	0,03	15,05	78,50	22,50	0,84
520	Картофельное пюре	1/180	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	12,45	0,03	42,72	84,00	34,08	1,24

255	Котлета из рыбы	1/100	13,30	4,70	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	53,38	183,50	30,00	0,74
639	Компот из смеси сухофруктов.	1/200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,29	0,00	14,62	2,25	8,50	0,92
11,2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	6,00	2,32	41,12	209,36	0,08	0,00	0,00	16,00	113,33	11,20	0,88
	Итого:		<b>26,50</b>	<b>22,72</b>	<b>125,81</b>	<b>812,11</b>	<b>0,50</b>	<b>26,77</b>	<b>26,31</b>	<b>182,37</b>	<b>477,18</b>	<b>119,41</b>	<b>5,25</b>
	<b>Полдник:</b>												
	Йогурт 2,5%	1/100	2,80	2,50	11,00	78,00	0,04	0,70	0,20	122,00	96,00	15,00	0,10
	Итого:		<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>11,00</b>	<b>78,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,70</b>	<b>0,20</b>	<b>122,00</b>	<b>96,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,10</b>
	Всего за день:		<b>42,60</b>	<b>43,68</b>	<b>242,97</b>	<b>1494,39</b>	<b>0,84</b>	<b>47,92</b>	<b>85,77</b>	<b>451,35</b>	<b>669,32</b>	<b>283,54</b>	<b>8,49</b>
	<b>3 День</b>												
	<b>Завтрак:</b>												
261	Макароны,запеченные с сыром	1/180/5	8,80	14,20	29,40	284,00	0,06	0,10	0,04	160,09	262,00	15,65	0,89
705	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,60	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00	0,00	11,09	36,5	2,96	0,57
11,2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,044	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
41	Масло сливочное 72% жирности	1/10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	1,00	2,00	0,00	0,00
	Итого:		<b>12,40</b>	<b>23,76</b>	<b>77,06</b>	<b>574,68</b>	<b>0,114</b>	<b>80,10</b>	<b>59,04</b>	<b>180,18</b>	<b>326,50</b>	<b>24,21</b>	<b>1,90</b>
	<b>Обед:</b>												
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	0,80	4,70	3,60	61,00	0,03	5,70	0,00	15,00	18,90	12,07	0,56
204	Суп рисовый с говядиной	1/200/20	7,18	2,94	11,76	102,26	0,10	6,70	0,00	21,01	95,87	25,93	1,18
132	Плов из курицы отварной	1/180	28,60	35,10	28,40	547,00	0,08	0,69	0,2	29,13	180,3	46,54	2,60
639	Компот из смеси сухофруктов.	1/200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,29	0,00	14,62	2,25	8,50	0,92
11,2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	6,00	2,32	41,12	209,36	0,08	0,00	0,00	16,00	113,33	11,20	0,88
	Итого:		<b>43,08</b>	<b>45,16</b>	<b>116,08</b>	<b>1040,62</b>	<b>0,36</b>	<b>13,38</b>	<b>0,20</b>	<b>109,14</b>	<b>410,65</b>	<b>104,24</b>	<b>6,14</b>

	<b>Полдник:</b>												
	Сок натуральный «Сады придонья»	1/200	0,00	0,00	24,00	96,00	0,10	0,00	0,07	14,00	14,00	8,00	1,40
	Итого:		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>1,40</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>69,28</b>	<b>85,42</b>	<b>219,44</b>	<b>1879,00</b>	<b>0,91</b>	<b>203,48</b>	<b>59,79</b>	<b>514,32</b>	<b>979,15</b>	<b>197,45</b>	<b>9,24</b>
	<b>4 День</b>												
	<b>Завтрак:</b>												
311	Каша рисовая молочная жидкая	1/180/5	4,50	7,20	27,60	194,00	0,05	0,48	0,00	111,24	128,4	25,29	0,38
685	Чай с сахаром	1/200/15	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,00	0,00	0,26	8,24	0,00	0,03
11,2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,044	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
41	Масло сливочное 72% жирности	1/10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	1,00	2,00	0,00	0,00
	Итого:		<b>7,60</b>	<b>16,56</b>	<b>57,36</b>	<b>408,68</b>	<b>0,094</b>	<b>0,48</b>	<b>59,00</b>	<b>120,50</b>	<b>164,64</b>	<b>30,89</b>	<b>0,85</b>
	<b>Обед:</b>												
16	Салат из свежих огурцов	1/100	0,80	4,50	3,00	55,00	0,02	3,84	0,00	20,49	18,9	11,69	0,53
139	Суп картофельный с бобовыми с мясом	1/200	7,37	6,78	13,06	142,68	0,19	4,65	0,00	31,90	99,82	31,76	2,05
6	Куры отварные	1/60	25,80	21,70	0,20	299,00	0,06	0,93	0,00	20,78	75,2	21,50	2,03
332	Макаронные изделия отварные	1/180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	0,07	0,00	0,03	11,31	182,00	9,07	0,92
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200/5	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0	0,48	34,00	0,00	0,06
11,2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	6,00	2,32	41,12	209,36	0,08	0,00	0,00	16,00	113,33	11,20	0,88
	Итого:		<b>27,17</b>	<b>28,40</b>	<b>158,78</b>	<b>995,30</b>	<b>0,57</b>	<b>21,47</b>	<b>0,05</b>	<b>193,6</b>	<b>261,5</b>	<b>263,09</b>	<b>7,03</b>
	<b>Полдник:</b>												
	Банан	1/150	2,85	0,95	0,38	151,6	0,08	<b>19,00</b>	0,00	15,20	153,2	79,80	1,14

	Итого:		<b>2,85</b>	<b>0,95</b>	<b>0,38</b>	<b>151,6</b>	<b>0,08</b>	<b>19,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,20</b>	<b>153,2</b>	<b>79,80</b>	<b>1,14</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>38,37</b>	<b>47,46</b>	<b>248,54</b>	<b>1554,38</b>	<b>0,74</b>	<b>32,65</b>	<b>59,25</b>	<b>474,10</b>	<b>554,14</b>	<b>332,98</b>	<b>12,58</b>
	<b>5 День</b>												
	<b>Завтрак:</b>												
311	Каша пшеничная молочная жидкая	1/180/5	6,50	8,00	30,70	221,00	0,16	0,46	0,00	113,44	56,00	39,64	1,03
11,2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,044	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
693	Какао с молоком	1/200	3,30	3,10	13,60	94,00	<b>0,03</b>	0,52	0,00	108,57	8,25	21,05	0,57
	Итого:		<b>12,80</b>	<b>12,26</b>	<b>64,86</b>	<b>419,68</b>	<b>0,23</b>	<b>0,98</b>	<b>0,00</b>	<b>230,01</b>	<b>90,25</b>	<b>66,29</b>	<b>2,04</b>
	<b>Обед:</b>												
64	Салат из свеклы с растительным маслом	1/100	1,30	8,20	6,6	105,00	0,01	1,86	0,00	34,61	25,2	18,65	1,20
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60	0,10	13,38	106,4	20,92	0,86
436	Жаркое по-домашнему	1/140/60	19,30	19,90	18,90	<b>334,00</b>	0,16	8,77	0,02	23,88	386,2	48,35	3,59
11,2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	6,00	2,32	41,12	209,36	0,08	0,00	0,00	16,00	113,33	11,20	0,88
639	Компот из смеси сухофруктов.	1/200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,29	0,00	14,62	2,25	8,50	0,92
	Итого:		<b>29,80</b>	<b>33,02</b>	<b>116,62</b>	<b>880,36</b>	<b>0,40</b>	<b>17,52</b>	<b>0,12</b>	<b>102,49</b>	<b>633,38</b>	<b>107,62</b>	<b>7,45</b>
	<b>Полдник:</b>												
	Сок натуральный «Сады придонья»	1/200	0,00	0,00	24,00	96,00	0,10	0,00	0,07	14,00	14,00	8,00	1,40
	итоги:		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>14,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>1,40</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>45,45</b>	<b>46,23</b>	<b>205,86</b>	<b>1547,64</b>	<b>0,81</b>	<b>37,50</b>	<b>0,19</b>	<b>361,70</b>	<b>890,83</b>	<b>261,71</b>	<b>12,03</b>
	<b>6 День</b>												
	<b>Завтрак:</b>												
311	Каша молочная «Дружба»	1/180/5	5,60	7,60	29,5	209,00	0,10	0,47	0,00	112,38	8,33	32,72	0,71

11,2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	3,00										
				1,16	20,56	104,68	0,044	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
42	Сыр( порциями)	1/10	2,32	2,95	0,00	18,20	0,00	0,07	0,26	88,00	50,00	3,50	0,10
705	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,60	0,20	27,00	<b>111,00</b>	0,01	80,00	0,00	11,09	36,5	2,96	0,57
	Итого:		<b>11,52</b>	<b>11,91</b>	<b>77,06</b>	<b>442,88</b>	<b>0,154</b>	<b>80,54</b>	<b>0,26</b>	<b>219,47</b>	<b>120,83</b>	<b>44,78</b>	<b>1,82</b>
	<b>Обед:</b>												
16	Салат из свежих огурцов	1/100	0,80	4,50	3,00	55,00	0,02	3,84	0,00	20,49	18,9	11,69	0,53
87	Суп с рыбными консервами	1/200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,00	36,24	141,22	37,88	1,01
141	Гуляш из отварной говядины	1/60/50	16,90	17,50	3,70	240,00	0,05	0,07	0,06	13,51	189,00	22,46	2,31
297	Каша рисовая рассыпчатая	1/180/5	4,3	4,7	44,10	240,00	0,04	0,00	0,00	5,48	79,74	29,94	0,62
685	Чай с сахаром	1/200/15	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,00	0,00	0,26	8,24	0,00	0,03
11,2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	6,00	2,32	41,12	209,36	0,08	0,00	0,00	16,00	113,33	11,20	0,88
	Итого:		<b>34,99</b>	<b>35,74</b>	<b>112,49</b>	<b>913,16</b>	<b>0,27</b>	<b>11,20</b>	<b>12,06</b>	<b>103,18</b>	<b>550,43</b>	<b>113,17</b>	<b>5,38</b>
	<b>Полдник:</b>												
	Апельсин	1/150	1,80	0,00	16,80	31,60	0,04	60,00	0,05	90,00	42,00	46,00	0,80
	Итого:		<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>16,80</b>	<b>31,60</b>	<b>0,04</b>	<b>60,00</b>	<b>0,05</b>	<b>90,00</b>	<b>42,00</b>	<b>46,00</b>	<b>0,80</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>51,11</b>	<b>50,14</b>	<b>217,35</b>	<b>1465,64</b>	<b>0,504</b>	<b>152,44</b>	<b>12,57</b>	<b>534,65</b>	<b>809,26</b>	<b>218,95</b>	<b>8,10</b>
	<b>7 День</b>												
	<b>Завтрак:</b>												
311	Каша манная молочная жидкая	1/180/5	5,40	7,20	26,80	194,00	0,06	0,48	0,00	144,40	128,40	17,03	0,38
11,2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,044	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
41	Масло сливочное 72% жирности	1/10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	1,00	2,00	0,00	0,00
685	Чай с сахаром	1/200/15	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,00	0,00	0,26	8,24	0,00	0,03

	Итого:		<b>8,50</b>	<b>16,56</b>	<b>56,56</b>	<b>408,68</b>	<b>0,104</b>	<b>0,48</b>	<b>59,00</b>	<b>153,76</b>	<b>164,64</b>	<b>22,63</b>	<b>0,85</b>
	<b>Обед:</b>												
71	Винегрет овощной	1/100	1,30	2,30	7,20	54,00	0,03	5,18	0,00	23,23	12,6	16,16	0,67
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,70	2,50	18,80	111,00	0,08	6,60	0,10	13,38	106,4	20,92	0,86
520	Картофельное пюре	1/180	3,70	5,90	24,00	166,00	0,14	12,45	0,03	42,72	84,00	34,0	1,24
461	Тефтели мясные	1/100	14,00	13,00	7,00	201,00	0,10	1,42	65,00	73,17	177,84	36,00	1,60
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	1/200/5	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0	0,48	34,00	0,00	0,06
11,2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	6,00	2,32	41,12	209,36	0,08	0,00	0,00	16,00	113,33	11,20	0,88
	Итого:		<b>27,70</b>	<b>26,02</b>	<b>118,12</b>	<b>817,36</b>	<b>0,43</b>	<b>25,65</b>	<b>65,13</b>	<b>168,98</b>	<b>528,17</b>	<b>118,28</b>	<b>5,31</b>
	<b>Полдник:</b>												
	Сырник со сгущенным молоком	1/55	12,00	16,50	9,50	232,10	0,40	50,00	0,50	135,00	200,00	23,00	0,40
	Итого:		<b>12,00</b>	<b>16,50</b>	<b>9,50</b>	<b>232,10</b>	<b>0,40</b>	<b>50,00</b>	<b>0,50</b>	<b>135,00</b>	<b>200,00</b>	<b>23,00</b>	<b>0,40</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>48,20</b>	<b>59,08</b>	<b>208,18</b>	<b>1554,14</b>	<b>1,034</b>	<b>76,13</b>	<b>124,70</b>	<b>471,74</b>	<b>906,81</b>	<b>172,91</b>	<b>7,96</b>
	<b>8 День</b>												
	<b>Завтрак:</b>												
160	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	5,50	5,20	19,90	148,00	0,06	0,65	<b>0,00</b>	135,61	12,60	18,01	0,39
11,2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,044	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
685	Чай с сахаром	1/200/15	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,00	0,00	0,26	8,24	0,00	0,03
	Итого:		<b>8,60</b>	<b>6,36</b>	<b>49,56</b>	<b>287,68</b>	<b>0,104</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>	<b>143,87</b>	<b>46,84</b>	<b>23,61</b>	<b>0,86</b>
	<b>Обед:</b>												
19	Салат из свежих помидоров	1/100	0,90	4,50	4,50	63,00	0,03	6,90	0,00	14,29	15,60	13,1	0,63

132	Рассольник Ленинградский	1/250/25/10	2,10	5,20	15,40	119,00	0,09	6,70	0,03	15,05	78,50	22,50	0,84
297	Каша гречневая рассыпчатая	1/180/5	10,40	6,80	45,40	288,00	0,31	0,00	0,00	16,88	8,33	159,54	5,47
6	Куры отварные	1/60	25,80	21,70	0,20	299,00	0,06	0,93	0,00	20,78	75,2	21,50	2,03
11,2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	6,00	2,32	41,12	209,36	0,08	0,00	0,00	16,00	113,33	11,20	0,88
685	Чай с сахаром	1/200/15	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,00	0,00	0,26	8,24	0,00	0,03
	Итого:		<b>45,30</b>	<b>40,52</b>	<b>115,72</b>	<b>804,00</b>	<b>0,57</b>	<b>14,53</b>	<b>0,03</b>	<b>83,26</b>	<b>299,20</b>	<b>227,84</b>	<b>9,88</b>
	<b>Полдник:</b>												
	Яблоко	1/150	0,80	0,00	22,60	76,00	0,06	20,00	0,00	32,00	67,20	18,00	1,44
	Итого:		<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>22,60</b>	<b>76,00</b>	<b>0,06</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,00</b>	<b>67,20</b>	<b>18,00</b>	<b>1,44</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>56,70</b>	<b>49,38</b>	<b>198,88</b>	<b>1245,68</b>	<b>0,774</b>	<b>35,88</b>	<b>0,23</b>	<b>381,13</b>	<b>509,24</b>	<b>283,45</b>	<b>12,28</b>
	<b>9 День</b>												
	<b>Завтрак:</b>												
302	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	1/180/5	7,20	9,10	31,50	238,00	0,18	0,45	0,02	121,50	3,9	59,53	1,47
705	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,60	0,20	27,00	<b>111,00</b>	0,01	80,00	0,00	11,09	36,5	2,96	0,57
11,2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,044	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Итого:		<b>10,60</b>	<b>10,46</b>	<b>79,06</b>	<b>453,68</b>	<b>40,23</b>	<b>8,45</b>	<b>0,02</b>	<b>140,59</b>	<b>66,40</b>	<b>68,09</b>	<b>2,48</b>
	<b>Обед:</b>												
16	Салат из свежих огурцов	1/100	0,80	4,50	3,00	55,00	0,02	3,84	0,00	20,49	18,9	11,69	0,53
204	Суп рисовый с говядиной	1/200/20	7,18	2,94	11,76	102,26	0,10	6,70	0,00	21,01	95,87	25,93	1,18
451	Котлета из говядины	1/100	15,55	11,55	17,55	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,50
297	Каша рисовая рассыпчатая	1/180/5	4,30	4,70	44,10	240,00	0,04	0,00	0,00	5,48	79,74	29,94	0,62
639	Компот из смеси сухофруктов.	1/200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,07	0,29	0,00	14,62	2,25	8,50	0,92

11,2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	6,00	2,32	41,12	209,36	0,08	0,00	0,00	16,00	113,33	11,20	0,88
	Итого:		<b>34,33</b>	<b>26,11</b>	<b>148,73</b>	<b>956,37</b>	<b>0,41</b>	<b>10,98</b>	<b>28,75</b>	<b>132,33</b>	<b>476,47</b>	<b>119,39</b>	<b>5,63</b>
	<b>Полдник:</b>												
	Банан	1/150	2,85	0,95	0,38	151,6	0,08	<b>19,00</b>	0,00	15,20	153,2	79,80	1,14
	Итого:		<b>2,85</b>	<b>0,95</b>	<b>0,38</b>	<b>151,60</b>	<b>0,08</b>	<b>19,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,20</b>	<b>153,20</b>	<b>79,80</b>	<b>1,14</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>47,78</b>	<b>37,52</b>	<b>228,17</b>	<b>1561,65</b>	<b>40,72</b>	<b>38,43</b>	<b>28,77</b>	<b>288,12</b>	<b>696,07</b>	<b>267,28</b>	<b>9,25</b>
	<b>10 День</b>												
	<b>Завтрак:</b>												
311	Каша пшенная молочная жидкая	1/180/5	6,50	8,00	30,70	221,00	0,16	0,46	0,00	113,44	56,00	39,64	1,03
11,2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,044	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
693	Какао с молоком	1/200	3,30	3,10	13,60	94,00	<b>0,03</b>	0,52	0,00	108,57	8,25	21,05	0,57
42	Сыр( порциями)	1/10	2,32	2,95	0,00	18,20	0,00	0,07	0,26	88,00	50,00	3,50	0,10
	Итого:		<b>14,82</b>	<b>15,21</b>	<b>64,86</b>	<b>437,88</b>	<b>0,234</b>	<b>1,05</b>	<b>0,26</b>	<b>318,01</b>	<b>140,25</b>	<b>69,79</b>	<b>2,14</b>
	<b>Обед:</b>												
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	0,80	4,70	3,60	61,00	0,03	5,70	0,00	15,00	18,90	12,07	0,56
по	Борщ с капустой и картофелем	1/250/10	1,70	5,00	11,60	97,00	0,04	7,94	0,032	28,94	71,5	20,94	0,95
436	Жаркое по-домашнему	1/140/60	19,30	19,90	18,90	<b>334,00</b>	0,16	8,77	0,02	23,88	386,2	48,35	3,59
685	Чай с сахаром	1/200/15	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,00	0,00	0,26	8,24	0,00	0,03
11,2	Хлеб пшеничный 1 сорта	1/80	6,00	2,32	41,12	209,36	0,08	0,00	0,00	16,00	113,33	11,20	0,88
	Итого:		<b>27,90</b>	<b>31,92</b>	<b>84,32</b>	<b>736,36</b>	<b>0,31</b>	<b>22,41</b>	<b>0,052</b>	<b>84,08</b>	<b>598,17</b>	<b>92,56</b>	<b>6,01</b>
	<b>Полдник:</b>												
	Сок натуральный «Сады придонья»	1/200	0,00	<b>0,00</b>	24,00	96,00	0,10	0,00	0,07	14,00	14,00	8,00	1,40

	Итого:		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>104,00</b>	56,00	<b>54,00</b>	<b>2,20</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>42,72</b>	<b>47,13</b>	<b>173,18</b>	<b>1270,24</b>	<b>0,644</b>	<b>23,46</b>	<b>0,382</b>	<b>506,09</b>	<b>794,42</b>	<b>216,35</b>	<b>10,35</b>
	Итого за завтрак за 10 дней		<b>107,96</b>	<b>142,86</b>	<b>644,10</b>	<b>4238,40</b>							
	Среднее дневное значение завтрака		<i>10,80</i>	<i>14,27</i>	<i>64,10</i>	<i>423,84</i>							
	Итого за обед за 10 дней		<b>331,52</b>	<b>325,19</b>	<b>1243,83</b>	<b>8987,04</b>							
	Среднее дневное значение обеда		<i>33,15</i>	<i>32,52</i>	<i>124,39</i>	<i>898,70</i>							
	Итого за полдник за 10 дней		<b>51,90</b>	<b>47,40</b>	<b>291,76</b>	<b>1884,60</b>							
	Среднее дневное значение полдника		<i>5,19</i>	<i>4,74</i>	<i>29,17</i>	<i>188,46</i>							
	Фактическая энергетическая и пищевая ценность 3-х разового приёма пищи за 10 дней		<b>49,14</b>	<b>51,53</b>	<b>217,66</b>	<b>1511,00</b>							