

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

№ 72 «Алёнушка» комбинированного вида

г. Улан-Удэ

Е.В.Сагакова

«09» января 2024 г.



Основное (организованное) меню питания детей с 10,5 часовым пребыванием для возрастных категорий 2-3 года и 3-7 лет в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 72 «Алёнушка» комбинированного вида г. Улан-Удэ.

(в исключительных случаях возможна замена блюд)

1 День														
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая енность, ккал		Витамин С		№ рецеп туры
		ясли	сад	ясли			сад			ясли	сад	ясли	сад	
				Б	Ж	У	Б	Ж	У					
Завтрак	Каша "Дружба"	150	200	5,32	5,64	33,34	9,23	7,2	27,28	100,5	160,5	1,34	1,54	84
	Бутерброд с маслом и сыром	25/14	30/16	3,61	5,4	9,75	4,06	7	14,62	106	145	0,14	0,19	3
	Чай с молоком	180	200	2,1	2,4	9,3	2,4	3,2	12,2	73,42	95,4	0,75	1	261
	Итого за завтрак	369	446	11,03	13,44	52,39	15,69	17,4	54,1	279,92	400,9	2,23	2,73	
II Завтрак	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	19,6	1	0,2	19,6	89,2	89,2	11,6	11,6	399
	Итого за второй завтрак	200	200	1	0,2	19,6	1	0,2	19,6	89,2	89,2	11,6	11,6	
Обед	Икра кабачковая	40	60	0,45	3,1	2,79	0,59	4,13	3,66	40,7	53,96	8,81	9,58	31
	Суп рисовый на к/б с чесноком	150	200	4	3,11	13,59	5,46	4,67	19,47	80,3	123,2	5,32	6,3	60
	Бефстроганов из печени	50	70	8,1	4,29	10,61	9,02	7,1	18,91	180	240,1	5,37	6,12	148
	Макаронные изделия с маслом	110	150	2,8	5,2	20	3,5	5,8	22,2	121	136	4,4	5,6	206
	Кисель	180	200	2		22	2,5		28,7	89,04	119,83	5,24	5,24	283
	Хлеб пшеничный	30	60	2,45	3,24	24,62	3,4	4,21	29,24	136	198			47
	Итого за обед	560	740	19,8	18,94	93,61	24,47	25,91	122,18	647,04	871,09	29,14	32,84	
Полдник	Рыбное суфле	100	130	7,28	6	10,22	9,92	11,47	23,77	194	224,2	2,08	2,8	110
	Соус белый	25	30	0,48	1,37	2,16	0,78	1,96	2,68	21,7	26,5			228
	Чай с сахаром	180	200			12			14	44,88	52,36			5
	Хлеб пшеничный	25	30	2,4	7,05	13,02	2,45	3,24	24,62	126	136			47
	Итого за полдник	330	390	10,16	14,42	37,4	13,15	16,67	65,07	386,58	439,06	2,08	2,8	
Итого за первый день		1,539	1,866	41,99	47	203	54,31	60,18	260,95	1402,74	1800,25	45,05	50,01	

2 День

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая енность, ккал		Витамин С		№ рецеп туры
		ясли	сад	ясли			сад			ясли	сад	ясли	сад	
				Б	Ж	У	Б	Ж	У					
Завтрак	Каша пшёная	150	200	5,1	4,6	36,2	9,71	5,6	44	132,3	178,7	3	4	209
	Бутерброд с маслом и сыром	25/14	30/16	3,61	5,4	9,75	4,06	7	14,62	106	145	0,14	0,19	3
	Чай с молоком	180	200	2,1	2,4	9,3	2,4	3,2	12,2	73,42	95,4	0,75	1	261
	Итого за завтрак	369	446	10,81	12,4	55,25	16,17	15,8	70,82	311,72	419,1	3,89	5,19	
II Завтрак	Снежок	150	180	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	82,6	98,5	1,19	1,05	251
	Итого за 2-ой завтрак	150	180	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	82,6	98,5	1,19	1,05	
Обед	Винегрет	40	60	2,66	0,3	9,38	3,32	0,6	12,36	120	145	22,1	23,3	17
	Щи со свежей капусты на к/б со сметаной	150	200	6,2	5,28	18,27	7,21	7,9	24,8	119,38	183,6	12	13	55
	Плов с мясом	160	200	5,2	12,1	29,9	5,4	14,8	33,5	261	307	1,32	1,58	163
	Компот из шиповника	180	200	0,32	0,005	14,87	0,4	0,007	20,6	66,55	80,63	2,32	3,2	256
	Хлеб пшеничный	30	60	2,45	3,24	24,62	3,4	4,21	29,24	136	185			47
	Итого за обед	560	720	16,83	20,93	97,04	19,73	27,517	120,5	702,93	901,23	37,74	41,08	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,6	3,1	9,7	5,4	4,2	14,2	52,5	85,3	1,34	1,54	44
	Булочка домашняя с /п	50	60	2,2	2,88	13,2	3,5	3,53	21,35	51	64,05	0,19	0,27	274
	Хлеб пшеничный	25	50	2,4	3	13,02	2,45	3,24	15,62	126	136			47
	Чай с молоком	180	200	2,1	2,4	9,3	2,4	3,2	12,2	73,42	95,4	0,75	1	261
	Яблоко	95	100	0,4	0,4	9,8	0,5	0,5	10	47	50	7	9	
	Итого за полдник	500	590	10,7	11,78	55,02	14,25	14,67	73,37	349,92	430,75	9,28	11,81	
Итого за второй день		1,484	1,836	42	47,2	203,1	54	59,98	260,69	1400,17	1799,58	45,1	50,13	

3 День														
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая енность, ккал		Витамин С		№ рецеп туры
		ясли	сад	ясли			сад			ясли	сад	ясли	сад	
				Б	Ж	У	Б	Ж	У					
Завтрак	Каша рисовая	150	200	4,12	5,23	17,2	5,01	6,5	21,3	150,3	180,35	1,35	1,54	98
	Бутерброд с маслом и сыром	25/14	30/16	3,61	5,4	9,75	4,06	7	14,62	106	145	0,14	0,19	3
	Какао с молоком	180	200	2,67	2,19	13,82	3,67	3,19	15,82	74	98	1,13	1,43	248
	Итого за завтрак	369	446	10,4	12,82	40,77	12,74	16,69	51,74	330,3	423,35	2,62	3,16	
II Завтрак	Йогурт питьевой	150	180	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	82,6	98,5	1,19	1,05	251
	Итого за 2-ой завтрак	95	100	1,87	0,1	20,33	2,01	0,19	21,03	95	100	23,76	20,59	
Обед	Сельдь солёная порционная	40	60	3,12	7,8	2,65	4,36	9,38	3,78	54,01	70,94	6,14	7,63	23
	Суп гороховый на к/б с гречками	150	200	4,7	4,9	20,82	5,62	6,35	26,65	134	155,2	2,37	3,9	36
	Картофельное пюре	110	130	4,3	2,8	15,14	5	5,3	23,8	115,6	130,3	0,03	0,03	206
	Гуляш мясной	60	80	4,94	4,2	9,01	6,1	5,2	10,15	96,7	108,9	2,5	3,8	150
	Компот из сухофруктов	180	200	0,4		17,3	0,6		21,36	56,02	97,98	6,2	9,3	241
	Хлеб ржаной	30	60	2,45	3,24	23,62	3,4	4,21	29,24	136	185			47
	Итого за обед	570	730	19,91	22,94	88,54	25,08	30,44	114,98	592,33	748,32	17,24	24,66	
Полдник	Сырники творожные с молоком сгущённым	100/20	120/30	3,88	6,5	22,1	5,7	7,1	36,1	172,1	258,4	0,39	0,54	117
	Чай с молоком	180	200	2,1	2,4	9,3	2,4	3,2	12,2	73,42	95,4	0,75	1	261
	Хлеб пшеничный	25	30	2,45	3,24	24,62	3,4	4,21	29,24	136	185			47
	Груша	95	100	0,4	0,4	9,8	0,5	0,5	10	47	50	7	9	
	Итого за полдник	295	360	8,83	12,54	65,82	12	15,01	87,54	428,52	588,8	8,14	10,54	
Итого за третий день		1,329	1,636	42,81	47,1	203,06	54,23	60,63	261,09	1400,73	1800,07	45	50	

4 День														
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая енность, ккал		Витамин С		№ рецеп туры
		ясли	сад	ясли			сад			ясли	сад	ясли	сад	
				Б	Ж	У	Б	Ж	У					
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	3,27	6,51	39,05	4	8,1	45,36	192,76	357,8	1,34	1,54	91
	Бутерброд с маслом и сыром	25/14	30/16	3,61	5,4	9,75	4,06	7	12,6	106	145	0,14	0,19	3
	Чай с молоком	180	200	2,1	2,4	9,3	2,4	3,2	12,2	73,42	95,4	0,75	1	261
	Итого за завтрак	369	446	8,98	14,31	58,1	10,46	18,3	70,16	490,18	598,2	2,23	2,73	
II Завтрак	Груша свежая	95	100	0,3	0,2	9,3	0,4	0,3	9,3	41,2	42,3	15,5	15,8	140
	Итого за 2-ой завтрак	95	100	0,3	0,2	9,3	0,4	0,3	9,3	41,2	42,3	15,5	15,8	
Обед	Рассольник на к/б со сметаной	150	200	8,01	4,87	17	13,2	7,9	9,02	177,95	241,7	5,1	5,2	50
	Капуста тушённая с мясом	180	220	9	8,05	38,63	14,31	11,4	39	202,3	280	12	14	200
	Компот из консервированных фруктов	180	200	0,2		17,4	0,28		34,36	40,67	72,45	2,5	3,5	244
	Хлеб пшеничный	30	60	2,45	3,24	24,62	3,4	4,21	29,24	136	185			47
	Итого за обед	540	680	19,66	16,16	97,65	31,19	23,51	111,62	556,92	779,15	19,6	22,7	
Полдник	Суп рисовый с рыбными фрикадельками	150	200	8,19	3,9	12,95	5,38	5,87	18,77	68,14	108,89	8,11	9,2	40
	Чай сладкий	180	200			12			14	44,88	52,36			5
	Хлеб пшеничный	25	30	2,4	7,05	13,02	2,45	3,24	18,62	126	136			47
	Вафли	30	35	2,48	5,44	13,63	4,13	9,04	18,3	73,1	83,3	0,1	0,2	
	Итого за полдник	385	465	13,07	16,39	51,6	11,96	18,15	69,69	312,12	380,55	8,21	9,4	
	Итого за четвёртый день	1,389	1,686	42,01	47,06	203,02	54,01	60,26	260,77	1400,42	1800,2	45,54	50,63	

5 День														
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая енность, ккал		Витамин С		№ рецеп туры
		ясли	сад	ясли			сад			ясли	сад	ясли	сад	
				Б	Ж	У	Б	Ж	У					
Завтрак	Суп молочный	150	200	3,28	5,9	21,15	4,05	7,5	23,63	171,3	233,3	1,34	1,54	44
	Бутерброд с маслом и сыром	25/11	30/14	3,61	5,4	9,75	4,06	7	12,6	106	145	0,14	0,19	3
	Чай сладкий с лимоном	180	200	0,16		10,2	0,2		12,2	42	50,4	1,7	2	260
	Итого за завтрак	366	444	7,05	11,3	41,1	8,31	14,5	48,43	319,3	428,7	3,18	3,73	
II Завтрак	Снежок	150	180	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	82,6	98,5	1,19	1,05	251
	Итого за 2-ой завтрак	150	180	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	82,6	98,5	1,19	1,05	
Обед	Салат кукурузный	40	60	0,34	1,98	2,18	0,38	2,97	4,46	27,82	38,04	7	8,4	99
	Борщ на к/б со сметаной	150	200	2,12	9,05	13,44	6,1	12,09	22,36	111,52	134,95	4,37	5,37	55
	Котлета рыбная	60	80	10,1	7,8	30,9	12	9,5	42,1	205,3	294	0,11	1,27	174
	Картофельное пюре	110	130	4,3	2,8	15,14	5	5,3	23,8	115,6	130,3	0,03	0,03	206
	Кисель	180	200	2		22	2,5		28,7	89,04	119,83	5,24	5,24	283
	Хлеб пшеничный	30	60	2,45	3,24	24,62	3,4	4,21	29,24	136	168			47
	Итого за обед	570	730	21,31	24,87	108,28	29,38	34,07	150,66	685,28	885,12	16,75	20,31	
Полдник	Яйцо отварное	50	50	6,25	4,6	0,3	6,71	4,6	0,3	63	63	0	0	45
	Пирожок печёный с печенью	60	70	2,87	3,54	26,4	4,51	4,04	30,47	162	201	10,01	10,02	294
	Чай с шиповником	180	200	0,17		12,08	0,34		16,15	46,64	83,3	0,2	0,4	256
	Яблоко свежее	100	120	0,3	0,2	9,3	0,4	0,3	9,3	41,2	42,3	14,3	14,5	140
	Итого за полдник	390	440	9,59	8,34	48,08	11,96	8,94	56,22	312,84	389,6	24,51	24,92	
Итого за пятый день		1,476	1,794	42,01	47,01	203,06	54	60,01	261,31	1400,02	1801,92	45,63	50,01	

6 День														
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая		Витамин С		№ рецеп- туры
		ясли	сад	ясли			сад			ясли	сад	ясли	сад	
				Б	Ж	У	Б	Ж	У					
Завтрак	Каша ячневая	150	200	5,27	7,23	11,66	6,24	8,5	13,98	192,76	233,83	1,34	1,54	99
	Бутерброд с маслом и сыром	25/11	30/14	3,61	5,4	9,75	4,06	7	12,6	106	145	0,14	0,19	3
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,16		10,2	0,2		12,2	42	50,4	1,7	2	260
	Итого за завтрак	366	444	9,04	12,63	31,61	10,5	15,5	38,78	340,76	429,23	3,18	3,73	
II Завтрак	Снежок	150	180	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	82,6	98,5	1,19	1,25	251
	Итого за 2-ой завтрак	150	180	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	82,6	98,5	1,19	1,05	
Обед	Салат луковый	40	60	0,76	3,05	12,98	1,05	4,06	16,57	46,19	63	4,81	5,6	1
	Суп фасолевый на к/б со сметаной	150	200	3,2	4,7	34,2	4,2	7,73	46,1	89,2	151,4	8,4	9,3	52
	Картофель отварной	110	130	4,3	3,8	10,14	5,4	4,8	11,4	50,2	84,3	0,03	0,03	
	Рулет мясной с яйцом	60	80	5,62	6,71	2,78	8,92	8,92	5,59	178	204,23	0,16	0,21	169
	Соус	25	50	0,48	1,37	2,16	0,78	1,96	2,68	21,7	26,5			228
	Компот из сухофруктов	180	200	0,4		17,3	0,6		21,36	56,02	97,98	6,2	8,1	241
	Хлеб ржаной	30	60	2,45	3,24	23,62	3,4	4,21	29,24	136	185			47
	Итого за обед	595	780	17,21	22,87	103,18	24,35	31,68	132,94	577,31	812,41	19,6	23,24	
Полдник	Суп рыбный	150	250	5,7	2,15	20,4	6,9	3,18	22,3	68,2	85,3	5,6	5,93	41
	Манник	50	60	4,29	3,81	14,1	5,2	4,8	19,46	145,3	166,9	0,37	0,44	274
	Чай полусладкий	180	200			5			8	18,7	29,92			264
	Хлеб пшеничный	25	30	2,4	3,24	13,02	2,45	3,24	24,62	126	136			47
	Груша свежая	95	100	0,3	0,2	9,3	0,4	0,3	9,3	41,2	42,3	15,5	15,8	140
	Итого за полдник	500	640	12,69	9,4	61,82	14,95	11,52	83,68	399,4	460,42	21,47	22,17	
Итого за шестой день		1611	2044	43	47,4	202,21	54,15	60,9	261,4	1400,07	1800,56	45,44	50,19	

7 День														
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая		Витамин С		№ рецеп- туры
		ясли	сад	ясли			сад			ясли	сад	ясли	сад	
				Б	Ж	У	Б	Ж	У					
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	5,22	4,22	43,09	6,3	7,6	53,7	166	170	1,34	1,54	90
	Бутерброд с маслом и сыром	25/11	30/14	3,61	5,4	9,75	4,06	7	12,6	106	145	0,14	0,19	3
	Чай с молоком	180	200	2,1	2,4	9,3	2,4	3,2	12,2	73,42	95,4	0,75	1	261
	Итого за завтрак	366	444	10,93	12,02	62,14	12,76	17,8	78,5	345,42	410,4	2,23	2,73	
II Завтрак	Яблоко свежее	100	120	0,3	0,2	9,3	0,4	0,3	9,3	41,2	42,3	14,3	14,5	140
	Итого за 2-ой завтрак	150	180	4,3	1,5	6,7	6	2	8	75	85	0,99	1,05	
Обед	Салат зимний	40	60	0,74	3,1	5,89	0,97	3,9	13,64	54,01	70,94	24,34	23,48	23
	Свекольник на к/б со сметаной	150	200	2,32	5,14	19,89	5,32	7,24	30,97	187	259,28	6,2	7,3	34
	Тефтели мясные в соусе	70	80	2,28	3,1	12,64	3,44	4,38	3,49	126	166	0,4	0,74	152
	Макароны отварные	120	150	6,33	6,15	27,3	6,2	9,9	31,1	118,3	143,3	0,04	0,05	186
	Компот из сухофруктов	180	200	0,4		17,3	0,6		21,36	56,02	97,98	6,2	9,3	241
	Хлеб пшеничный	30	60	2,45	3,24	24,62	3,1	4,21	29,24	136	198			47
	Итого за обед	590	750	14,52	20,73	107,64	19,63	29,63	129,8	677,33	935,5	37,18	40,87	
Полдник	Пудинг творожный с посыпкой	130	150	5,5	6,2	6,8	7,16	5,5	12,08	101,3	148,1	3,61	4,3	128
	Йогурт питьевой	150	180	4,3	1,5	6,7	6	2	8	75	85	0,99	1,05	251
	Хлеб пшеничный	25	30	2,4	5,05	13,02	2,45	3,24	24,62	126	136			47
	Итого за полдник	305	360	12,2	12,75	26,52	15,61	10,74	44,7	302,3	369,1	4,6	5,35	
Итого за седьмой день		1,511	1,814	41,95	47	203	54	60,17	261	1400,05	1800	45,1	50	

8 День

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли			сад			ясли	сад	ясли	сад	
				Б	Ж	У	Б	Ж	У					
Завтрак	Макаронные отварные с сыром	150	200	5,01	4,2	13,71	6,01	5,6	21,78	135,2	219,6	0,14	0,18	206
	Бутерброд с маслом	25/4	30/4	3,61	5,4	9,75	4,06	7	12,6	106	145	0,14	0,19	3
	Печенье	25	30	1,1	2,2	9,57	1,4	3,8	10,01	125	134	0,15	0,2	
	Чай с молоком	180	200	2,1	2,4	9,3	2,4	3,2	12,2	73,42	95,4	0,75	1	261
	Итого за завтрак	384	459	11,82	14,2	42,33	13,87	19,6	56,59	439,62	594	1,18	1,57	
II Завтрак	Банан	95	100	1,3	0,3	14	1,5	0,5	16	90	96	8	9	47
	Итого за 2-ой завтрак	95	100	1,3	0,3	14	1,5	0,5	16	90	96	8	9	
Обед	Суп крестьянский на к/б	150	200	3,7	3,87	14,35	5,8	5	18,1	87,2	99,3	13,5	14,2	42
	Котлета мясная	60	80	3,5	9,12	3,47	5,41	10,27	3,78	90,1	136	4,32	5,32	214
	Сложный гарнир	120	150	2,8	5	40	3,5	6	40,1	137	158,3	8,2	8,9	206
	Соус	25	50	0,48	1,37	2,16	0,78	1,96	2,68	21,7	26,5			228
	Кисель из варенья	180	200	2		22	2,5		28	89,04	109,83	5,24	6,24	233
	Хлеб ржаной	30	60	2,45	3,24	23,62	3,4	4,21	29,24	136	185			
	Итого за обед	565	740	14,93	22,6	105,6	21,39	27,44	121,9	561,04	714,93	31,26	34,66	
	Полдник	Плов фруктовый	150	200	4,1	3,1	16,5	5,1	4,96	25,1	75,3	115,1	3,25	3,66
Гребешок из дрожжевого теста		60	70	3,44	1,07	6,05	5,3	2,75	10,7	34	59	0,22	0,26	417
Йогурт питьевой		150	180	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	75	85	1,19	1,05	251
Хлеб пшеничный		25	30	2,4	3,24	13,02	2,45	3,24	24,62	126	136			47
Итого за полдник		385	480	14	9,91	41,17	17,2	13,45	66,42	310,3	395,1	4,66	4,97	
Итого за восьмой день		1429	1779	42,05	47,01	203,1	53,96	60,99	260,91	1400,96	1800,03	45,1	50,2	

10 День

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая		Витамин С		№ рецеп туры
		ясли	сад	ясли			сад			ясли	сад	ясли	сад	
				Б	Ж	У	Б	Ж	У					
Завтрак	Каша овсяная Геркулес	150	200	3,87	5,1	20,16	6	7,8	24,61	188,76	226,83	1,37	1,54	93
	Бутерброд с маслом и сыром	25/11	30/14	3,61	5,4	9,75	4,06	7	12,6	106	145	0,14	0,19	3
	Какао с молоком	180	200	2,67	2,19	13,82	3,67	3,19	15,82	74	98	1,13	1,43	248
	Итого за завтрак	366	444	10,15	12,69	43,73	13,73	17,99	53,03	368,76	469,83	2,64	3,16	
II Завтрак	Йогурт питьевой	150	180	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	82,6	98,5	1,19	1,05	251
	Итого за 2-ой завтрак	150	180	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	82,6	98,5	1,19	1,05	
Обед	Икра свекольная	40	60	0,74	3,1	5,89	0,97	3,9	13,64	54,01	70,94	6,14	7,63	23
	Суп манный с клёцками на к/б	150	200	1,8	4,91	10,48	2,75	6,4	16	92,44	140,85	17,25	18,87	35
	Гуляш мясной	60	80	8,4	8,7	5,2	10,2	9,6	6,86	130,1	165,4	0,17	0,2	161
	Гречка отварная с маслом	120	150	3,2	3,1	32	3,9	4,5	44,4	87	102,2	0,038	0,04	192
	Компот из шиповника с лимоном	180	200	0,32	0,005	14,87	0,4	0,007	20,6	66,55	80,63	2,32	3,2	256
	Хлеб пшеничный	30	60	2,45	3,24	24,62	3,1	4,21	29,24	136	198			47
	Итого за обед	580	750	16,91	23,06	93,06	21,32	28,617	130,74	566,1	758,02	25,918	29,94	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	130	150	6,4	3,2	1,4	14,9	4,3	2,4	147	208	0,2	0,34	110
	Булочка молочная	60	70	2,11	3,2	40,76	3,01	4,1	47,55	121	128	0,007	0,01	60
	Чай с молоком	180	200	2,1	2,4	9,3	2,4	3,2	12,2	73,42	95,4	0,75	1	261
	Яблоко свежее	100	120	0,3	0,2	9,3	0,4	0,3	9,3	41,2	42,3	14,3	14,5	140
	Итого за полдник	470	540	10,91	9	60,76	20,71	11,9	71,45	382,62	473,7	15,257	15,85	
Итого за десятый день		1566	1914	42,03	47,25	203,15	60,11	61	261,22	1400,08	1800,05	45,01	50,01	