

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
№38 «РОСИНКА»
города Рубцовска Алтайского края

658208, г. Рубцовск, ул. Ст. Разина, 198
тел: 6-36-43, detskiu@yandex.ru

« Утверждаю »
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №38 «Росинка»
Пивень О.Н.



**Циклическое десятидневное меню
по МБДОУ «Детский сад № 38 «Росинка»
Составлено на основании сборника технологических
нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для
дошкольных организаций.
Разработан ГОУВПО «Пермская государственная
Медицинская академия» 2012г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вы- ход блю- да	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ ре- цептуры
			Б	Ж	У			
День 1.								
Завтрак:	Каша пшенная молоч- ная жидкая	150	5.84	7.41	26.93	200.16		282
		200	7.79	9.89	35.91	266.89		
	Кофейный напиток с молоком	180	1.30	1.12	15.69	78.40		515
		200	1.45	1.25	17.44	87.12		
	Бутерброд с джемом или повидлом	30	0.93	3.18	15.31	93.60		110
		40	1.25	4.25	20.42	124.87		
	Итого за завтрак		8.07	11.71	57.93	372.16		
			10.49	15.39	73.77	478.88		
Обед:	Икра кабачковая	40	0.48	1.88	3.08	31.2		129
		50	0.60	2.35	3.85	39.0		
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0.94	2.63	3.89	50.39		156
		200	1.26	3.51	5.99	67.19		
	Плов из отварной говядины	150	14.37	11.75	25.0	266.7		380
		200	19.83	17.0	36.67	363.0		
	компот из смеси сухо- фруктов	150	0,42	-	20,55	83,88	35	522
		200	0,56	-	27,4	111,84	50	
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		122
		20	1,52	0,16	9,84	47,0		
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		123
		50	3,3	0,60	16,70	87,0		
	Итого за обед		19.99	16.86	73.26	537.02		
		27.07	23.62	100.45	715.03			
Уплот- ненный полдник:	Коржик молочный	60	4.08	7.32	41.21	247.04		593
		70	4.76	8.54	48.0	288.21		
	Чай с сахаром	170	-	-	12.78	45.09		505
		200	-	-	15.04	60.12		
	Омлет с зеленым го- рошком	150	9.86	11.56	5.22	164.36		312
		150	9.86	11.56	5.22	164.36		
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		122
		35	2,66	0,28	17,22	82,25		
	Итого за ужин		15.84	19.08	71.51	515.24		
			17.28	20.38	85.48	594.96		
Итого за 1 день:			43.90	47.65	202.7	1424		
			54.84	59.39	259.7	1788		

День 2.

Завтрак:	каша манная молочная, жидкая	150	4,65	5,31	23,17	161,20		277
		200	6,20	7,08	30,9	214,98		
	какао с молоком	180	2,34	0,40	23.35	106.46		508
		200	2,61	0.45	25.95	118.29		
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00		122
		25	1.90	0.20	12.3	58.75		
	Итого за завтрак		8.51	5.87	56.36	314.66		
			10.71	7.73	69.15	392.02		
Второй завтрак	Йогурт	100	5.0	3.2'	8.50	87.00		530
		150	7.5	4.8	12.75	130.5		
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0.90	4.33	2.15	46.28		78
		50	1.51	7.22	3.59	77.14		
	Суп крестьянский с крупой	150	1.12	3.15	6.80	138.9		169
		200	1.34	4.20	13.18	176.7		
	Свекла, тушенная в сметане	110	2.2	13.18	18.77	109.9		205
		130	2.6	14.48	20.36	129.98		
	Биточки мясные	50	8.96	8.43	7.15	140.33		391
		70	12.54	11.80	10.01	196.46		
	кисель из яблок сушеных	150	0,20	-	23,11	93,27	35	520
		180	0,24	-	27.70	111.9	50	
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		122
		20	1.52	0,16	9,84	47,00		
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60		123
		50	3,30	0,60	16,70	87,00		
	Итого за обед		17.16	29.69	78.72	633.53		
			23.17	38.46	101.38	826.18		
Уплотненный полдник:	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	70.8		602
		20	0.56	0.66	15.46	70.8		
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	60	6.67	2.84	1.59	51.77		353
		70	6.81	3.97	2.22	72.47		
	Картофельное пюре с морковью	110	1.92	4.79	8.12	94.9		442
		130	2.27	5.66	9.60	112.2		
	чай с лимоном	150	0.045	0.0075	11.43	46.87		506
		200	0.054	0.0009	15.72	62.50		
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58.75		122
		35	2,66	0,28	17,22	82,25		
	Фрукт яблоко	95	0.38	0.38	9.88	40.50		
		100	0.40	0.40	10.40	45.00		
	Итого за ужин		11.47	8.87	58.78	363.59		126
			12.75	10.97	70.62	445.22		
Итого за 2 день:			42.14	47.63	202.36	1398		
			54.13	61.96	253.9	1793		

День 3.

Завтрак:	Каша «Дружба» молочная , жидкая	150	3.95	8.48	17.00	161.40		275
		200	5.27	11.31	22.69	245.27		
	гренки с сыром	25	4.01	3.85	13.54	108.7		186
		35	5.62	5.39	18.96	162.30		
	Чай с молоком	180	1.30	1.12	15.69	78.40		507
		200	1.45	1.25	17.44	87.12		
Обед:	Итого за завтрак		9.26	13.45	46.23	348.5		
			12.34	17.95	59.09	494.69		
	Салат из свеклы с изюмом	30	0.54	1.85	2.61	29.53		62
		50	0.91	3.09	4.35	49.22		
	Суп картофельный с клецками	150	0.72	1.63	4.00	39.22		160
		180	0.87	1.96	4.80	47.06		
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.27	5.75	5.41	189.0		252
		130	7.41	6.79	6.36	223.38		
	Гуляш из говядины	60	6.25	7.17	2.94	101.29		378
		80	8.33	9.56	3.92	135.0		
	компот из плодов или ягод сушеных	150	0,24	0.15	16.40	67.93	35	526
		180	0,29	0.18	19.68	81.52	50	
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		122
		20	1,52	0,16	9,84	47,0		
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60		123
		50	3,30	0,60	16,70	87,0		
	Итого за обед		17.80	17.15	52.1	531.82		
			22.63	22.34	65.68	670.18		
Уплотненный полдник:	Печенье	25	1.87	2.45	18.6	104.25		604
		25	1.87	2.45	18.6	104.25		
	Сок абрикосовый	200	1.0	-	25.4	110.0		532
		200	1.0	-	25.4	110.0		
	Запеканка из творога	120	9.87	11.93	37.57	267.11		323
		150	13.34	14.92	64.47	333.89		
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		122
		35	2,66	0,28	17,22	82,25		
	Фрукт апельсин	95	0.66	0.28	7.69	40.85		126
		100	0.70	0.30	8.10	43.00		
	Итого за ужин		15.30	14.86	101.56	580.96		
			19.57	17.95	133.79	733.39		
Итого за 3 день:			42.36	45.46	199.89	1461		
			54.54	58.24	258.56	1898		

День 4.

Завтрак:	каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	5.37	6.73	21.6	170.3		281	
		200	7.16	8.98	28.83	227.19			
	кофейный напиток с молоком	150	1.30	1.12	15.69	78.40		514	
		200	1.45	1.25	17.44	87.12			
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.00		122	
		25	1.90	0.20	12.3	58.75			
	Итого за завтрак			8.19	8.01	47.13	295.70		
			10.51	10.43	58.54	373.06			
Второй завтрак	Варенец	100	2.80	2.19	4.09	47.63		530	
		150	4.2	3.28	6.13	70.89			
Обед:	Салат овощной с зеленым горошком	30	0.83	2.14	2.95	34.59		82	
		50	1.38	3.57	4.93	57.65			
	Борщ с капустой и картофелем	150	1.06	3.08	6.74	60.94		142	
		180	1.27	3.69	8.09	73.12			
	Котлеты или биточки рыбные	50	7.24	1.18	2.86	51.1		356	
		70	9.14	1.65	4.00	71.15			
	Макаронные изделия отварные	110	4.05	4.57	24.82	161.63		432	
		130	4.79	5.40	29.33	191.02			
	Соус сметанный	20	0.31	1.88	0.68	21.17		454	
		30	0.46	2.82	1.02	31.76			
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.42	-	20.55	83.88	35	522	
		180	0.50	-	24.66	100.65	50		
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		122	
		20	1,52	0,16	9,84	47,0			
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		123	
		50	3,3	0,6	16,7	87,0			
	Итого за обед			17.69	13.45	79.34	518.16		
				22.36	17.89	98.57	659.35		
Уплотненный полдник:	Булочка школьная	60	4.14	16.6	16.28	256.63		588	
		70	4.83	19.3	25.66	299.4			
	Жаркое по-домашнему	150	4.20	18.67	14.00	97.04		379	
		200	8.25	22.82	17.17	163.06			
	Фрукт банан	95	1.42	0.095	19.95	84.55		126	
		100	1.5	0.10	21.00	89.0			
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		122	
		35	2,66	0,28	17,22	82,25			
	Чай с сахаром	170	-	-	12.78	45.09		505	
		200	-	-	15.04	60.12			
	Итого за ужин			11.66	20.62	75.31	542.06		
				17.24	25.13	96.09	693.83		
Итого за 4 день:			40.34	44.27	205.87	1403			
			54.31	56.73	259.33	1797			

День 5.

Завтрак:	каша молочная пшенич- ная жидкая	150	5.58	5.44	27.29	182.79		279
		200	7.42	7.25	36.39	243.72		
	какао с молоком	180	2.34	0.40	23.35	106.46		508
		200	2.61	0.45	25.95	118.29		
	бутерброд с джемом или повидлом	30	0.93	3.18	15.31	93.6		109
		40	1.25	4.25	20.42	124.87		
	Итого за завтрак		8.85	9.02	65.95	382.85		
			11.28	11.95	82.76	486.88		
Обед	Салат из свеклы с сыром	30	0.51	1.83	4.68	37.67		65
			0.85	3.06	7.80	62.79		
	суп картофельный с бо- бовыми	150	1.37	2.67	5.95	60.30		158
		180	1.83	3.57	7.94	80.41		
	Голубцы ленивые	60	5.11	4.96	2.11	85.6		382
		80	6.81	6.62	2.81	114.14		
	Картофель отварной в молоке	110	3.36	4.48	14.97	132.75		439
		130	3.97	5.30	17.69	156.89		
	Кисель из яблок суше- ных	150	0,20	-	23.11	93,27	35	520
		180	0.24	-	27.7	111.90	50	
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		122
		20	1,52	0,16	9,84	47,0		
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		123
		50	3,30	0,60	16,7	87,0		
	Итого за обед		14.33	14.54	71.56	514.44		
			18.52	19.31	90.48	660.13		
Уплот- ненный полдник:	Суп молочный с мака- ронными изделиями	150	4.28	3.93	12.93	107.35		180
		200	5.71	5.25	17.25	143.13		
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75		122
		35	2.66	0.28	17.22	82.25		
	Сырники из творога за- печенные	70	12.22	16.88	15.37	161.12		331
		90	14.71	18.85	19.76	207.15		
	Сок яблочный	200	1.00	0.20	20.2	92.0		532
		200	1.00	0.20	20.2	92.0		
	Фрукт груша	95	0.38	0.28	9.02	39.90		126
		100	0.40	0.30	9.50	42.00		
	Итого за ужин		19.78	21.49	69.82	459.12		
			24.48	24.88	83.93	566.53		
Итого за 5 день:			42.96	45.05	207.33	1356		
			54.28	56.14	257.17	1713		

День 6.

Завтрак:	Суп молочный с крупой(гречка)	150	3.60	3.87	12.39	200.62		179
		200	4.81	5.16	16.52	234.16		
	Чай с молоком	150	1.30	1.12	15.69	78.4		507
		200	1.45	1.25	17.44	87.12		
	Гренки с сыром	25	4.01	3.85	13.54	108.7		186
		35	5.62	5.39	18.96	152.3		
	Итого за завтрак		8.91	8.84	41.62	387.72		
			11.88	11.80	52.92	473.58		
Обед:	Икра кабачковая	40	0.48	1.88	3.08	31.20		128
		50	0.60	2.35	3.85	39.00		
	Щи из свежей капусты	150	0.88	2.95	3.12	43.59		154
		180	1.17	3.93	3.75	52.3		
	Пюре из гороха с маслом	110	5.91	3.37	42.5	184.0		428
		120	8.71	3.98	50.24	235.7		
	Котлета мясная	50	8.96	8.43	7.15	140.33		391
		70	10.54	11.8	10.01	196.46		
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0.24	0.15	16.40	67.93	35	526
		180	0.29	0.18	19.68	81.51	50	
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		122
		20	1,52	0,16	9,84	47,0		
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		123
		50	3,3	0,6	16,7	87,0		
	Итого за обед		20.25	17.38	92.99	571.9		
			26.13	23.0	114.07	738.97		
Уплотненный полдник:	крендель сахарный	65	4.67	8.60	29.82	205.27		569
		75	5.39	9.93	40.95	244.55		
	молоко кипяченое	150	4.19	4.78	7.56	90.09		529
		180	5.03	5.74	9.07	108.10		
	Рагу из овощей	150	2.57	10.87	12.63	61.77		210
		200	3.43	14.50	16.85	115.70		
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		122
		35	2,66	0,28	17,22	82,25		
	Фрукт яблоко	95	0.38	0.38	9.88	40.5		126
		100	0.40	0.40	10.40	45.0		
Итого за 6 день:			42.87	51.05	206.8	1315		
			54.92	65.65	261.48	1808		

День 7.

Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150	4.65	5.31	23.17	161.20		277
		200	6.20	7.08	30.9	214.98		
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.0		122
		25	1.90	0.20	12.3	58.75		
	Кофейный напиток с молоком	180	1.30	1.12	15.69	78.40		514
		200	1.45	1.25	17.44	87.12		
	Итого за завтрак		7.47	6.59	57.23	286.60		
			9.55	8.53	60.64	360.85		
Второй завтрак	Йогурт	100	5.0	3.2	8.5	87.0		531
		150	7.5	4.8	12.75	130.5		
Обед:	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0.54	1.85	2.61	29.53		68
		50	0.91	3.09	4.35	49.22		
	Борщ из свежей капусты	150	0.91	3.05	5.42	53.90		140
		200	1.09	3.67	11.51	84.70		
	Картофельное пюре	110	2.25	4.66	10.32	156.5		441
		130	2.66	5.51	12.2	175.9		
	Печень, тушенная с соусе	40\40	7.95	6.12	5.07	111.5		411
		50\50	9.94	7.66	6.34	139.43		
	компот из смеси сухофруктов	150	0.42	-	20.55	83.88	35	522
		180	0.50	-	24.66	100.65	50	
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		122
		20	1,52	0,16	9,84	47,0		
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		123
		50	3,3	0,6	16,7	87,0		
	Итого за обед		15.85	16.28	64.71	540.16		
		19.92	20.69	85.60	683.90			
Уплотненный полдник:	Булочка ванильная	50	3.96	14.17	29.75	172.40		577
		60	4.76	15.01	35.71	206.92		
	чай с лимоном	150	0.045	0.0075	11.43	46.87		506
		200	0.054	1.009	18.72	62.49		
	Биточки рыбные	60	3.69	1.41	3.43	61.32		356
		70	5.13	1.65	4.00	71.51		
	Свекла, тушенная в сметане	110	2.20	7.18	8.77	109.9		205
		130	2.60	8.48	10.36	129.98		
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		122
		35	2,66	0,28	17,22	82,25		
	Фрукт апельсин	95	0.66	0.28	7.69	40.85		126
		100	0.70	0.30	8.10	43.00		
Итого за ужин		12.45	23.24	73.37	490.09			
		15.90	25.72	94.11	596.15			
Итого за 7 день:			40.77	49.31	203.81	1403		
			52.87	59.74	253.11	1771		

День 8.								
Завтрак:	каша молочная пшенная жидкая	150	5.84	7.41	16.93	200.16		282
		200	7.79	9.89	25.91	266.89		
	Какао с молоком	180	2.34	0.40	13.35	106.46		508
		200	2.61	0.45	15.95	118.29		
	Бутерброд с джемом или повидлом	30	0.93	3.18	15.31	93.6		109
		40	1.25	4.25	20.42	124.87		
	Итого за завтрак		9.11	10.99	45.59	400.22		
			11.65	14.59	62.28	510.05		
Обед:	Салат картофельный	30	0.57	1.60	4.14	33.40		86
		50	0.95	2.67	6.90	55.67		
	Суп картофельный макаронными изделиями	150	1.66	1.76	9.08	68.12		161
		180	1.99	2.12	10.9	81.75		
	Капуста тушеная	110	2.32	3.77	16.34	86.30		435
		130	2.74	4.45	22.94	101.99		
	Тефтели из говядины с рисом	50	6.45	13.68	4.11	93.36		400
		70	8.03	17.95	5.75	130.70		
	кисель из яблок сушеных	150	0.20	-	23.11	93.27	35	520
		180	0.24	-	27.7	111.9	50	
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		122
		20	1,52	0,6	9,84	47,0		
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		123
		50	3,3	0,6	38.65	87,0		
	Итого за обед		14.68	21.41	77.52	479.3		
			18.77	27.95	100.73	616.01		
Уплотненный полдник:	Печенье	25	1.87	2.45	18.6	104.25		604
		25	1.87	2.45	18.6	104.25		
	Сок персиковый	200	1.0	-	20.4	110.0		532
		200	1.0	-	20.4	110.0		
	запеканка из творога	120	12.87	11.93	27.57	257.11		323
		150	17.34	14.92	34.47	333.89		
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		122
		35	2,66	0,28	17,22	82,25		
	Фрукт мандарин	95	1.42	0.095	7.69	40.85		126
		100	1.50	0.10	8.10	43.00		
	Итого за ужин		19.06	14.67	86.56	571.0		
		24.37	17.75	98.79	673.39			
Итого за 8 день:			42.85	47.07	209.67	1450		
			54.79	60.29	261.8	1799		

День 9.

Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.15	6.77	24.37	177.1		283
		200	5.54	9.03	32.49	236.20		
	Хлеб пшеничный	35	5.62	5.39	18.96	152.3		122
		45	7.23	6.93	24.38	195.8		
	Чай с молоком	180	1.30	1.12	15.69	78.4		507
		200	1.45	1.25	17.44	87.12		
	Итого за завтрак		6.97	8.05	49.9	302.50		
			8.89	10.48	62.23	382.07		
Второй завтрак	Варенец	100	2.80	2.19	4.09	47.63		530
		150	4.20	3.28	6.13	70.89		
Обед:	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0.82	2.14	2.96	34.59		88
		50	1.37	3.57	4.93	57.65		
	Свекольник	150	1.30	2.64	7.25	69.46		145
		180	1.56	3.52	9.67	83.35		
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10.67	3.59	3.00	71.07		354
		90	13.58	4.62	3.86	91.38		
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4.33	14.60	25.79	165.6		256
		130	5.19	15.52	30.94	198.7		
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0.24	0.15	16.40	67.93	35	526
		180	0.29	0.18	19.68	81.52	50	
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		122
		20	1,52	0,16	9,84	47,0		
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		123
		50	3,3	0,6	16,7	87,0		
	Итого за обед		21.14	23.72	76.14	513.5		
			26.81	28.17	95.62	646.6		
Уплотненный полдник:	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	70.8		602
		20	0.56	0.66	15.46	70.8		
	Макароны отварные с овощами	150	4.60	11.91	20.18	248.38		307
		200	6.14	14.55	29.58	317.84		
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		122
		35	2,66	0,28	17,22	82,25		
	Сок апельсиновый	200	1.40	0.20	26.4	120.0		532
		200	1.40	0.20	26.4	120.0		
	Фрукт яблоко	95	0.38	0.38	9.88	40.5		126
		100	0.40	0.40	10.40	45.0		
Итого за 9 день:			39.75	47.31	200.79	1402		
			51.06	58.02	263.04	1735		

День 10.

Завтрак:	Каша молочная куку- рузная жидкая	150	4.63	5.32	27.81	180.09		280
		200	6.18	7.10	37.08	240.12		
	Кофейный напиток с молоком	180	1.30	1.12	15.69	78.40		514
		200	1.45	1.25	17.44	87.12		
	Гренки с сыром	25	4.01	3.85	13.54	108.7		186
		35	5.62	5.39	18.96	152.3		
	Итого за ужин		9.94	10.29	57.04	367.19		
			13.25	13.74	73.48	479.54		
Обед:	Салат из свеклы с сыром	30	0.51	1.83	4.68	37.67		65
		50	0.85	3.06	17.8	62.79		
	Борщ с фасолью и кар- тофелем	150	2.29	3.07	9.71	75.68		143
		180	2.75	3.69	11.65	90.81		
	Омлет с мясом	120	10.36	17.15	2.41	225.47		318
		150	12.2	21.44	13.02	381.84		
	Компот из смеси сухо- фруктов	150	0.42	-	20.55	83.88	35	522
		180	0.50	-	24.66	100.65	50	
	хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25		122
		20	1,52	0,16	9,84	47,0		
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		123
		50	3,3	0,6	16,7	87,0		
	Итого за обед		17.36	22.65	58.09	527.55		
			21.12	28.95	93.67	770.09		
Уплот- ненный полдник:	Сырники из творога за- печенные	70	7.22	6.88	15.37	161.12		331
		90	10.71	8.85	19.76	207.15		
	Чай с сахаром	170	-	-	12.78	45.09		505
		200	-	-	15.04	60.12		
	Картофель отварной в молоке	150	4.59	6.12	21.41	181.03		439
		200	6.12	11.16	37.22	257.38		
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75		122
		35	2,66	0,28	17,22	82,25		
	Апельсин	95	0.66	0.28	7.69	40.85		126
		100	0.70	0.30	8.10	43.00		
	Итого за ужин		14.37	13.48	69.55	486.84		
			20.19	20.59	97.34	649.39		
Итого за 10 день:			41.67	46.42	184.68	1381		
			54.56	63.28	264.49	1899		
Итого за весь период:			419.61	471.22	2023.9	13993		
			540.0	597.44	2592.5	18001		
Среднее значение за период:			41.96	47.12	202.39	1399.3		
			54.03	59.94	259.25	1800.1		