

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 265-Д

" 01 " ноября 2016 год

Заведующий д/сада № 21

М.А. Турская М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным 156\3,9	160	4,83	3,49	24,69	149,62	0,23	160
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	1,39	25,05	123,14	0,28	390
	Бутерброд: Хлеб пшеничный	15	1,28	0,18	6,87	48	0	0
	Масло сливочное	5	0,05	0,38	0,07	33,1	0	495
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,16	64	0	0
итого в завтрак		400	9,87	5,68	65,84	417,86	0,51	
Второй завтрак	Сок грушевый восстановленный неосветленный	100	0	0	12	48	0	0
Обед	Салат из свеклы с изюмом	60	0,83	3,31	6,23	58,09	2,49	37
	Борщ с капустой, картофелем со сметаной с мясом отварным	200	1,43	3,16	6,2	59,04	4,4	62
	Кнели из говядины , соус70\30	100	10,41	10,11	7,51	162,64	0,21	253
	Картофельное пюре	100	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45	317
	Компот из свежих яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	398
	Хлеб ржаной	45	3,24	0,49	21,06	104,4	0	0
	итого в обед		720	21,61	23,47	69,14	577,07	13,17
Полдник	Пирожки печеные с вареной сгущенкой	60	3,23	3,89	33,48	181,83	0	455
	Ряженка/кефир	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
итого в полдник		260	8,83	8,27	41,66	276,35	1,4	861
Ужин	Рагу из овощей с маслом сливочным	220	3,61	16,37	18,9	238,22	16,52	91
	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02	381
	Хлеб "Белгородский"	30	2,22	0,33	14,52	71,49	0	0
итого в ужин		450	5,95	16,7	48,86	371,95	16,54	
итого 1 день		1930,0	46,3	54,1	237,5	1691,2	31,6	

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 265-Д

" 01. " ноября 2016г.

Заведующий д/сада № 21

Турец М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак	Каша "Дружба" с маслом сливочным	154	3,68	3,51	18,53	120,49	0,21	155
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1	391
	Бутерброд : хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,16	64	0	0
	Сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,16	64	0	0
итого в завтрак		409	13,38	8,53	56,65	394,7	1,21	
Второй завтрак	Сок апельсиновый восстановленный	100	0	0	12,5	50	0,02	0
Обед	Салат овощной с зеленым горошком с растительным маслом	60	1,29	3,86	6,02	64,62	1,89	46
	Суп карофельный с мясными фрикадельками 172/28	200	5,65	5,82	7,79	106,17	3,39	71
	Котлета из говядины смаслом сливочным	75	10,43	8,72	13,81	175,44	0,1	255
	Каша пшеничная рассыпчатая	80	3,57	4,12	17,76	123,12	0	
	Компот из плодов сушеных	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28	403
	Хлеб ржаной	45	3,24	0,49	21,06	104,4	0	0
итого в обед		660	24,51	23,21	88,31	664,33	5,66	
Полдник	Сок яблочный восстановленный осветленный	200	0	0	22,4	90	0	0
	Печенье в ассортименте	50	3,5	9,5	33	230	0	0
итого в полдник		250	3,5	9,5	55,4	320	0	0
Ужин	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,64	9,08	9,63	111,96	15,32	0
	Макаронные изделия отварные совощами	100	3,33	3,93	19,34	126,05	2,89	307
	Котлета рыбная с белым соусом 70/30	100	9,7	3,6	14	127,3	0,11	226
	Хлеб "Белгородский"	10	0,74	0,11	4,84	23,83	0	
	Напиток из шиповника	150	0,51	0	17,28	71,17	45	409
итого в ужин		460	15,92	16,72	65,09	460,31	63,32	
итого 2 день		1879,0	57,3	57,96	278,0	1889,34	70,21	

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 265-Д

" 01 " ноября 2016г.

Заведующий д/сада № 21

Турская М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	165	11,13	11,5	5,63	171,68	2,03	189
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	387
	Бутерброд: Хлеб пшеничный	15	1,28	0,18	6,87	48	0	0
	Масло сливочное	5	0,05	0,38	0,07	33,1	0	495
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,18	6,87	48	0	0
итого в завтрак		400	16,35	12,69	45,39	419,07	2,68	
Второй завтрак	Сок яблочный восстановленный осветленный	100	0	0	11,2	45	0	0
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	2,76	1,55	33,7	1,9	30
	Суп картофель с бобовыми на курином бульоне	200	4,61	3,35	12,56	98,88	2,5	67
	Птица отварная-порционная	70	16,34	14,22	0,94	197,16	0,8	287
	Картофель отварной с маслом сливочным	120	2,28	3,84	19,68	122,4	12,24	314
	Кисель из яблок сушеных	200	0,27	0	30,82	124,36	0,24	397
	хлеб ржаной простой	40	2,88	0,44	18,72	92,8	0	0
итого в обед		690	26,89	24,61	84,27	669,3	17,68	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	405
	Пряник "Львовский"	50	3,55	4,9	33,7	187	0	0
итого в полдник		250	9,14	11,28	43,78	307,12	0,5	405
Ужин	Голубцы овощные с молочным соусом 130/70	200	6,98	5,72	17,3	148,6	4,54	107
	Чай с сахаром	200	0	0	15,25	61,01	0	380
	Конфета желейная	20	0,26	1,12	16,83	75,5	0	0
	Хлеб "Белгородский"	30	2,22	0,33	14,52	71,49	0	0
итого в ужин		450	9,46	7,17	63,9	356,6	4,54	
итого 3 день		1890	61,8	55,75	248,5	1797,09	25,4	

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 265 Д

" 01 " ноября 2016г.

Заведующий д/сада № 21

Турская М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
Завтрак	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая с маслом сливочным 156/3,9	160	4,94	4,68	22,11	150,33	0,2	162
	Какао с молоком сгущенным	200	2,69	0,8	26,04	122,12	0,38	389
	Бутерброд: Хлеб пшеничный	15	1,28	0,18	6,87	48	0	0
	Масло сливочное	5	0,05	0,38	0,07	33,1	0	495
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,16	64	0	0
итого в завтрак		400	10,66	6,28	64,25	417,55	0,58	0
Второй завтрак	Сок грушевый восстановленный неосветленный	150	0	0	18	72	0	0
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,91	2,83	4,77	48,4	2,26	43
	Суп картофельный с клецками 180/20 с курицей отварной	200	1,8	2,29	6,94	55,64	2,07	69
	Тефтели из говядины паровые	75	8,66	14,6	8,64	255	0,8	266
	Рис отварной	100	2,42	3,39	22,2	128,98	0	303
	Компот из плодов консервированных	200	0,63	0,26	40,15	165,4	18,95	404
	Хлеб ржаной простой	45	3,24	0,49	21,06	104,4	0	0
	итого в обед		710	24,66	29,94	104,16	842,22	24,42
Полдник	Йогурт питьевой	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	Крендель	70	4,05	7,42	36,7	230,1	0	415
итого в полдник		270	9,65	11,8	44,88	324,62	1,4	0
Ужин	Винегрет овощной	100	1,26	9,15	6,95	115,24	1,64	50
	Сосиска отварная	60	5,3	13,74	3,95	160,72	0	270
	Картофельное пюре	100	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45	317
	Чай с молоком	200	1,32	0,02	15,76	68,5	0,56	384
	Хлеб "Белгородский"	10	0,74	0,11	4,84	23,83	0	
итого в ужин		470	9,98	26,36	45,48	459,71	5,65	0
итого 4 день		2000	54,95	74,38	276,8	2116,1	32,05	0

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 2652

" 01 " ноября 2016г.

Заведующий д/сада № 21

Турская М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	154	3,84	3,36	21,79	132,86	0,9	167
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1	391
	Бутерброд : хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,16	64	0	0
	Сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,16	64	0	0
итого в завтрак		409	13,54	8,38	59,91	407,07	1,9	
Второй завтрак	Сок абрикосовый восстановленный	150	0	0	16,8	67,5	0	0
Обед	Салат витаминный	60	0,68	5,46	6,38	69,14	3,42	1
	Щи из св ежей капусты с картофелем	200	1,67	4,55	5,73	70,62	6,66	82
	с мясом отварным	15	3,86	2,78	0,09	40,8	0,02	256
	Рыба запеченная с картофелем по русски	200	10,89	6,83	19,58	183,42	3,43	221
	Компот из свежих яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	398
	Хлеб ржаной простой	40	2,88	0,44	18,72	92,8	0	0
	итого в обед		715	20,46	20,34	64,57	517,46	16,13
Полдник	Ряженка	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	Печенье	50	3,5	9,5	33	230	0	0
итого в полдник		250	9,1	13,88	41,18	437,81	1,4	406
Ужин	Запеканка из творога с соусом 165/55	220	29,02	6,72	51,7	383,35	0,37	195
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	23,05	94,9	60	409
	Хлеб "Белгородский"	30	2,22	0,33	14,52	71,49	0	0
итого в ужин		450	31,92	7,05	89,27	549,74	60,37	
итого 5 день		1974,0	75,0	49,7	271,7	1979,6	79,8	

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 265-2
" 01 " ноября 2016г.

Заведующий д/сада № 21

М.А. Турская М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	165	4,86	4,42	25,2	123,14	0,28	165
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	1,39	25,65	123,14	0,28	390
	Бутерброд: Хлеб пшеничный	15	1,28	0,18	6,87	48	0	0
	Масло сливочное	5	0,05	0,38	0,07	33,1	0	495
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,18	6,87	48	0	0
итого в завтрак	распределение калорийности в % -21,4%	400	9,48	6,55	64,66	375,38	0,56	
Второй завтрак	Сок персиковый восстановленный	100	0	0	10,45	42	0	0
Обед	распределение калорийности в % -2,4%							
	Салат из свеклы отварной	60	0,81	2,76	3,51	42,1	1,14	35
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,95	4,8	12,16	99,68	3,36	64
	Азу	200	13,72	14,53	7,46	215,42	3,14	282
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,47	111,84	0,15	399
	Хлеб ржаной простой	45	3,24	0,49	21,06	104,4	0	0
итого в обед	распределение калорийности в % -32,7%	705	20,28	22,58	71,66	573,44	7,79	
Полдник	Бифивит	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	Блинчики с джемом	77	3,7	8,21	24,49	186,85	0	419
итого в полдник	распределение калорийности в % -16,0%	277	9,3	12,59	32,67	281,37	1,4	825
Ужин	Салат из свежих помидор	100	1	9,17	3,46	100,34	15,92	4
	Тефтели рыбные с соусом белым 80/30	110	7,48	6,02	13,37	137,65	0,82	230
	Макаронные изделия отварные	100	3,66	3,53	28,85	125,28	0	306
	Кисель из яблок сушеных	150	0,2	0	23,11	93,27	0,18	397
	Хлеб "Белгородский"	10	0,74	0,11	4,84	23,83	0	
итого в ужин	распределение калорийности в % -27,4%	470	13,08	18,83	73,63	480,37	16,92	
итого 6 день		1952	52,1	60,55	253,1	1752,56	26,67	

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 265 Д

" 01 " ноября 2016г.

Заведующий д/сада № 21

Турская М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
Завтрак	Пудинг из творога с рисом и соусом 120/40	160	16,77	4,3	26,68	212,59	0,29	200
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	0,02	17,35	75,18	0,12	391
	Бутерброд: Хлеб пшеничный	15	1,28	0,18	6,87	48	0	0
	Сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,12	4,58	32	0	
итого в завтрак		400	23,81	9,12	55,48	423,42	0,41	
Второй завтрак	Сок абрикосовый восстановленный	150	0	0	16,8	67,5	0	0
Обед	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	0,64	5,46	3,79	67,99	6,46	5
	Свекольник со сметаной	200	1,76	4,1	9,28	81,12	3,64	65
	с мясом отварным	15	3,86	2,78	0,09	40,8	0,02	256
	Рулет из говядины паровой с соусом белым основным 70/40	110	9,7	10,38	33	161,52	0	262
	Каша гречневая рассыпчатая	100	1,33	4,62	25,76	149,94	0	297
	Компот из плодов консервированных	200	0,63	0,26	40,15	165,4	18,95	404
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,4	18,72	92,8	0	0
итого в обед		725	20,8	28	130,79	759,57	29,07	
Полдник	Варенец	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	Кольцо слоное	70	4,18	11,45	46,28	305,08	0	434
итого в полдник		270	9,78	15,83	54,46	399,6	1,4	
Ужин	Салат из свежих огурцов	70	0,51	3,18	0,79	32,8	0,31	12
	Зразы рубленые рыбные с соусом 70/50	120	7,22	5,7	9,7	118,98	0,42	225
	Картофельное пюре	100	1,35	3,34	13,96	91,4	3,44	317
	Чай с сахаром	150	0,09	0	11,58	46,68	0	382
	Хлеб "Белгородский"	15	1,11	0,165	7,26	35,745	0	0
итого в ужин		455	10,28	12,385	43,29	325,605	4,17	
итого 7 день		2000	64,7	65,34	300,8	1975,695	35,05	

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 265 Д
" 01 " ноября 2016г.

Заведующий д/сада № 21

Муром М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
Завтрак	Каша кукурузная мол жидкая с маслом сливочным 156/3,9	160	5,8	3,63	25,34	157,27	0,21	161
	Какао с молоком сгущенным	200	2,69	0,8	26,04	122,12	0,38	389
	Бутерброд: Хлеб пшеничный	15	1,28	0,18	6,87	48	0	
	Сыр	10	2,34	3	0	37,1	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,16	64	0	0
итого в завтрак		405	13,81	7,85	67,41	428,49	0,59	
Второй завтрак	Сок яблочный восстановленный осветленный	100	0	0	11,2	45	0	0
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,51	5,47	4,31	72,05	1,38	28
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,77	3,84	10,56	87,26	1,36	75
	Птица отварная-порционная	70	16,34	14,22	0,94	197,16	0,8	287
	Капуста тушеная	120	3,14	3,87	8,43	81,2	21,25	311
	Хлеб ржаной	40	2,88	0,44	18,72	92,8	0	0
	Компот из свежих яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	398
итого в обед		690	27,12	28,12	57,03	591,15	27,39	
Полдник	Кефир	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	Булочка российская	70	4,49	5,32	37,87	217,28	0,011	432
итого в полдник		270	10,09	9,7	46,05	311,8	1,411	838
Ужин	Салат из свежих огурцов	100	0,73	9,08	2,28	93,72	0,91	12
	Рулет картофельный с яйцом с соусом 155/45	200	8,52	11,53	29,4	255,53	12,38	121
	Кисель из повидла	150	0,09	0	29,03	116,49	0,03	395
	Хлеб "Белгородский"	30	2,22	0,33	14,52	71,49	0	0
итого в ужин		480	11,56	20,94	75,23	537,23	13,32	
итого 8 день		1945	62,6	66,61	256,9	1913,67	42,711	

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 265-Д
" 01 " ноября 2016г.

Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным 155/3,9	160	5,8	3,62	25,34	157,26	0,21	161
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	1,39	25,65	123,14	0,28	390
	Бутерброд: Хлеб пшеничный	15	1,28	0,18	6,87	48	0	495
	Масло сливочное	5	0,05	0,38	0,07	33,1	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,16	64	0	0
итого в завтрак		400	10,84	5,81	67,09	425,5	0,49	
Второй завтрак	Сок абрикосовый восстановленный	150	0	0	16,8	67,5	0	0
Обед	Овощи натуральные(огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,98	10,38	3	308
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом отварным	200	2,39	2,7	5,95	57,72	3,68	70
	Тефтели из говядины паровые	15	3,86	2,78	0,09	40,8	0,02	256
	Рис отварной	70	8,61	10,97	8,57	167,45	0,8	266
	Соус белый основной	100	2,42	3,39	22,2	128,98	0	303
	Хлеб ржаной	30	0,16	1,23	1,18	16,57	0,12	349
	Компот из свежих яблок	45	3,24	0,49	21,06	104,4	0	0
	итого в обед	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	398
итого в обед		720	21,64	21,9	75,1	586,98	10,22	
Полдник	Ацидофелин	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	Пряник "Шоколадный"	50	3,5	3,5	35,15	184	0	0
итого в полдник		250	9,1	7,88	43,33	278,52	1,4	406
Ужин	Салат из свежих помидор	100	1	9,17	3,46	100,34	15,92	17
	Рыба запеченная в омлете	95	13,88	10,85	5,47	174,98	0,17	218
	Картофель отварной	100	1,9	3,2	16,4	102	10,2	314
	Хлеб "Белгородский"	15	1,11	0,165	7,26	35,745	0	0
	Чай с сахаром	150	0	0	11,44	45,76	0	382
итого в ужин		460	17,89	23,385	44,03	458,825	26,29	
итого 9 день		1980	59,5	58,98	246,4	1817,325	38,4	

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 265 Д
" 01 " ноября 2016г.

Заведующий д/сада № 21

М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Плов вегетарианский с сухофруктами	160	4,62	3,53	65,32	311,61	0,16	183
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1	391
	Бутерброд: Хлеб пшеничный	15	1,28	0,18	6,87	48	0	495
	Масло сливочное	5	0,05	0,38	0,07	33,1	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,16	64	0	
итого в завтрак		400	10,44	4,37	101,22	547,27	1,16	
Второй завтрак	Сок персиковый восстановленный	150	0	0	15,67	63	0	0
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем с растительным маслом	60	0,64	5,48	2,16	60,58	19,46	16
	Суп из овощей с мясом отварным	200	1,77	4,94	9,02	87,62	4,26	66
	Котлеты из говядины с молочным соусом 70/30	15	3,85	2,78	0,09	40,8	0,02	256
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	10,43	8,72	13,81	175,44	0,1	255
	Хлеб ржаной простой	120	4,39	4,23	25	150,33	0	306
	Кисель из яблок сушеных	40	2,88	0,44	18,72	92,8	0	0
	Кисель из яблок сушеных	150	0,2	0	23,11	93,27	0,18	397
итого в обед		685	24,16	26,59	91,91	700,84	24,02	
Полдник	Ватрушка с яблочным фаршем	70	3,72	2,12	53,05	246,21	0	450
	Варенец	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
итого в полдник		270	9,32	6,5	61,23	340,73	1,4	
Ужин	Сырники из творога с молочным соусом 165/55	220	26,77	5,76	39,19	315,83	0,67	202
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	405
	Хлеб "Белгородский"	10	0,74	0,11	4,84	23,83	0	0
итого в ужин		430	33,1	12,25	54,11	459,78	1,17	
итого 10 день		1935	77	49,71	324,1	2111,62	27,75	