



Зими́на Ли́лия Влади́мировна  
я подтверждаю этот документ  
своей удостоверяющей подписью  
2022.04.15 09:40:19+04'00'

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы \_\_\_\_\_ Л.В. Зими́на

« 31 » августа 2021г

## 10 - дневное меню на весенне-летний период

с 12 часовым режимом пребывания

в структурном подразделении государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза И.Е. Болесова пос.Алексеевский детский сад «Сказка» муниципального района Красноармейский Самарской области

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
<b>День I</b>							
Завтрак:	Каша манная молочная	150/200	5,6/7,47	7,23/9,64	21,96/29,28	180,27/240,36	132
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/к
	Хлеб с маслом, с сыром	35/5/10 50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	к/К
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>11,75/15,52</b>	<b>15,18/18,69</b>	<b>55,71/73,85</b>	<b>412,37/532,16</b>	
Второй завтрак:	Сок яблочный	150/180	0,75/0,9	0,15/0,18	14,85/17,71	64,5/76,9	442
Обед:	Свежий огурец/солёный	30/60	0,2/0,4	0/0	0,7/1,4	4,2/8,4	К/к
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мк/б	150/200	5/6,2	4,9/5,5	12,1/18,2	121,6/137,2	100
	Жаркое по-домашнему	170/200	13,9/20,81	5,34/10,1	15/18,5	205/243,5	339
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,15/0,18	11,6/14	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
<b>Итого за обед:</b>			<b>23,52/32,85</b>	<b>10,94/16,47</b>	<b>79,29/121,52</b>	<b>520,26/621,1</b>	
Уплотнённый полдник:	Пирожки с капустой	60/70	4,09/4,78	5,94/6,93	17,68/20,63	149,50/174,42	142
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>4,19/4,88</b>	<b>5,94/6,93</b>	<b>27,38/33,43</b>	<b>188,6/225,92</b>	
<b>Итого за первый день</b>			<b>40,21/54,15</b>	<b>32,21/42,27</b>	<b>177,23/246,51</b>	<b>1185,73/1456,08</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
День 2							
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150/200	4,5/5,5	7,38/9,02	27,27/33,33	193,5/236,5	131
	Какао	150/180	4,5/5,4	3,75/4,5	15,99/19,2	115,74/138,9	К/К
	Хлеб с маслом	35/5/50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	ЛК
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,65/14,75</b>	<b>16,28/19,17</b>	<b>61,31/78,28</b>	<b>438,44/543,9</b>	
Второй завтрак:	Печенье	20 /40	1,5/3	1,95/3,8	14,9/29,8	83,4/166,8	ЛК
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
Обед:	Свежий помидор/ икра кабачковая	30/60 30/60	0,3/0,6 0,78/1,6	0,1/0,2 1,6/3,2	1,15/2,3 1,7/3,4	7,2/14,4 23,7/47,4	К/К 13
	Щи на мк/б	150/200	1,26/2,1	1,005/1,675	5,535/9,225	36,99/61,65	32
	Рыба жаренная	70/80	12,74/14,56	6,65/7,6	3,22/3,68	109,9/125,6	339
	Гречневая каша рассыпчатая	110/130	8,55/10,26	7,23/8,676	41,175/49,41	270,51/324,612	67
	Томатная подлива	15/30	0,174/0,348	0,63/1,26	1,203/2,406	11,175/22,35	348
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	11,6/14	46,5/55,8	К/к
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/к
Итого за обед:			<b>27,92/34,25</b>	<b>17,82/23,279</b>	<b>104,42/151,5 4</b>	648,74/813,61	
Уплотнённый полдник:	Суп молочный с макаронными изделиями	180/200	5,94/6,6	8,1/9	18,58/20,64	168,33/187,04	35
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	ЛК
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>			<b>6,04/6,7</b>	<b>8,1/9</b>	<b>28,28/33,44</b>	<b>207,43/238,54</b>	
Итого за второй день			<b>47,21/58,8</b>	<b>44,15/55,149</b>	<b>218,61/305,8 6</b>	<b>1417,11/1820,35</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
День 3							
Завтрак:	Каша из смеси круп	150/200	6,64/9,74	11,17/16,39	31,98/46,904	190,12/278,85	178
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/К
	Хлеб с маслом, с сыром	35/5/10 50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	К/К
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>15,07/20,1</b>	<b>22,06/28,42</b>	<b>65,73/91,45</b>	<b>458,17/607,17</b>	
Второй завтрак:	Компот из свежих ягод	100/100	0,1/0,1	0,03/0,03	11,35/11,35	41,1/41,1	375
Обед:	Салат из свеклы отварной с чесноком и растительным маслом.	30/60	0,5/1	2,125/4,250	2,55/5,1	31,05/62,1	19
	Суп картофельный на мк/б	180/250	1,692/2,35	2,34/2,825	11,97/16,625	72,9/101,25	77
	Бефстроганов из отварного мяса	60/80	16,134/21,51	11,868/15,824	3,864/5,152	187,998/250,664	62
	Вермишель	110/120	4,29/4,68	4,1/4,92	22,92/25,008	152,075/165,9	78
	Компот из сухофруктов с сахаром с витамином С	150/180	0/0	0/0	11,6/14	46,5/55,8	К/к
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	ЛК
<b>Итого за обед:</b>			<b>25,216/32,8</b>	<b>20,83/28,319</b>	<b>69,9/87,135</b>	<b>572,123/737,71</b>	
Уплотнённый полдник:	Сырники из творога	50/100	9,35/18,7	6,34/12,68	5,7/11,4	117/234	231
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	ЛК
<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>			9,45/18,8	6,34/12,68	15,4/24,2	156,1/285,5	
<b>Итого за третий день</b>			<b>42,83/54,8</b>	<b>45,26/59,449</b>	<b>162,32/214,135</b>	<b>1227,49/1671,48</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
День 4							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/200	5,07/6,76	7,815/10,42	19,395/25,86	168,705/224,94	70
	Чай с сахаром с лимоном	150/5/ 180/5	0,1/0,1	0/0	9,9/13,7	40,7/51,5	К/К
	Хлеб с маслом	35/5/ 50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	Л/К
<b>Итого за завтрак:</b>			7,82/10,71	12,96/16,07	47,34/65,31	338,6/444,94	
Второй завтрак:	ИОГ Т	100/ 100	3,2/3,2	2,7/2,7	5,8/5,8	60/60	К/К
Обед:	Свежий огурец/ солёный огурец	30/60	0,2/0,4	0/0	0,7/1,4	4,2/8,4	К/К
	Суп картофельный с рисом на мк/б	150/200	1,5/2	1,68/2,24	10,2/13,6	61,95/82,6	80
	Котлета рубленая	50/70	8,1/11,5	8,4/10,6	7,5/10,5	137,5/184	272
	Овощное рагу	150/170	3/3,3	3,1/3,4	12,9/13,4	92,9/98,9	338
	Кисель	150/180	0/0	0/0	31,8/38,16	126,9/152,28	К/К
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	А/К
Итого за обед:			<b>16,81/22,25</b>	<b>13,87/17,09</b>	<b>103,09/146,48</b>	<b>566,41/702,38</b>	
Уплотнённый полдник:	Оладьи с повидлом	60/120 20/40	4,23/8,46 0/0	6,77/13,54 0/0	22,85/45,7 12,2/24,4	168,93/337,85 48,0/96	449
	Молоко кипяченое	150/180	4,58/5	3,98/4,4	7,58/8,3	84,75/94,3	К/К
<b>Итого за уплотненный полдник</b>			<b>8,81/13,46</b>	<b>10,75/17,94</b>	<b>42,63/78,4</b>	<b>302,64/528,15</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>			36,64/49,62	40,28/53,8	198,86/255,99	<b>1265,69/1735,47</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
День 5							
Завтрак:	Каша ячневая	150/200	5,28/7,04	5,7/7,6	27,6/36,8	184,2/245,6	176
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	ЛК
	Хлеб с повидлом	50/70	1,865/2,611	3,31/4,634	27,1/27,94	140,215/196,301	31
<b>Итого за завтрак:</b>			10,65/13,85 2	11,81/15,634	70,4/83,54	<b>427,32/565,201</b>	
Второй завтрак:	Яблоко	80/90	0,32/0,36	0,32/0,36	7,84/8,82	37,6/42,3	ЛК
Обед:	Свежий помидор/ Свекла варёная кусочком	30/60 20/30	0,3/0,6 0,6/0,75	0,1/0,2 0,04/0,05	1,15/2,3 6,51/8,39	7,2/14,4 28,77/36,96	К/К К/к
	Суп- лапша домашняя	200/250	2,04/2,55	4,46/5,575	11,12/13,9	88,8/111	162
	Суфле куриное	90/90	18,81/18,81	16,11/16,11	3,96/3,96	212,94/212,94	112
	Рис отварной	90/120	2,18/2,91	3,22/4,29	2,01/29,35	125,82/167,76	315
	Томатный соус	15/30	0,174/0,348	0,63/1,26	1,203/2,406	11,175/22,35	348
	Компот из сухофруктов с сахаром с витамином С	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	11,6/14	46,5/55,8	К/к
	Хлеб ржано—пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	ЛК
Итого за обед:			<b>28,23/30,81</b>	<b>25,22/27,503</b>	<b>76,39/141,43</b>	<b>656,965/760,41</b>	
Уплотнённый полдник:	Суп пшеничный молочный	150/200	3,42/4,56	3,94/5,26	5,07/7,76	97,18/129,58	80
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	ЛК
<b>Итого за уплотнённый полдник:</b>			<b>3,52/4,66</b>	<b>3,94/5,26</b>	<b>14,77/20,56</b>	136,28/181,08	
<b>Итого за пятый день</b>			42,81/49,68	41,29/48,76	189,4/244,35	1258,16/1648,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
День 6							
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная	150/200	6,2/7,268	8,1/11,707	26,8/30,291	204,5/256,634	190
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/К
	Хлеб с маслом, с сыром	35/5/10 50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	Л/К
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>14,63/17,63</b>	<b>18,99/23,73</b>	<b>60,55/74,84</b>	<b>472,57/584,96</b>	
Второй завтрак:	Сок абрикосовый	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	9,9/9,9	43,0/43,0	442
Обед:	Салат из свеклы отварной с чесноком и растительным маслом	30/60	0,5/1	2,125/4,250	2,55/5,1	31,05/62,1	19
	Рассольник ленинградский	150/200	1,26/ 1,68	3,09/ 4,125	9,96/ 13,28	72,45/ 96,6	76
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	150/200	12,39/ 16,52	11,23/ 14,98	13,035/ 17,38	210,105/ 280,14	102
	Кисель с сахаром	150/180	0/0	0/0	31,8/38,16	126,9/152,28	411
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/к
Итого за обед:			18,24/23,35	17,13/24,205	97,33/143,34	<b>583,46/767,32</b>	
Уплотнённый полдник:	Сладкая вермишель	120/150	4,68/5,85	4,92/6,15	25,01/31,26	165,9/207,38	140
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	Л/К
<b>Итого за уплотненный полдник</b>			4,78/5,95	4,92/6,15	34,71/44,06	<b>205,0/258,88</b>	
<b>Итого за шестой день</b>			39,15/48,43	44,04/54,185	198,7/252,14	1344,03/1654,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
День 7							
Завтрак:	Каша овсяная «Геркулес»	150 200	7,65/10,2	11,25/15	28,35/37,8	244,5/326	189
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
	Хлеб с маслом	35/5/ 50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	К/К
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,4/14,15</b>	<b>16,4/20,65</b>	<b>56,1/76,35</b>	<b>412,8/546</b>	
Второй завтрак:	Йогурт	100/ 100	3,2/3,2	2,7/2,7	5,8/5,8	60/60	К/К
Обед:	Свежий огурец/ Солёный огурец	30/60	0,2/0,4	0/0	0,7/1,4	4,2/8,4	К/К
	Борщ с капустой, с картофелем на мк/б	150/200	1,095/1,46	2,94/3,92	7,65/10,2	61,5/82,57	57
	Картофельное пюре	130/150	2,6/3	4,5/5,2	18,78/21,6	126,96/146,5	335
	Кнели рыбные	60/80	8,14/10,86	2,5/3,34	3,21/4,28	67,99/90,66	271
	Томатный соус	15/30	0,174/0,34 8	0,63/1,26	1,203/2,406	11,175/22,35	348
	Компот из сухофруктов с сахаром и витамином С	150/180	0,33/0,396	0,15/0,18	11,6/14,0	109,9/125,6	ЛК
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	МК
Итого за обед:			<b>16,63/21,5 14</b>	<b>11,41/14,75</b>	<b>83,13/123,3</b>	<b>524,68/652,28</b>	
Уплотнённый полдник:	Ватрушка с творогом	60/80	6,29/8,38	6,54/8,72	19,87/26,49	172,38/229,84	141
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
<b>Итого за уплотненный полдник</b>			<b>6,39/8,48</b>	<b>6,5/8,75</b>	<b>29,57/39,29</b>	<b>211,48/281,34</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>38,62/49,3 4</b>	<b>47,01/52,85</b>	<b>194,6/244,74</b>	<b>1308,96/1539,62</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/са	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
День 8							
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150/200	5,23/6,98	7,815/10,42	18,75/25	166,78/222,38	66
	Какао с молоком	180/180	5,4/5,4	4,5/4,5	19,2/19,2	138,9/138,9	К/К
	Хлеб с повидлом	50/70	1,865/2,61	3,31/4,634	27,1/27,94	140,215/196,301	31
<b>Итого за завтрак:</b>			12,5/14,99	15,63/19,25	65,05/72,14	<b>445,89/557,58</b>	
Второй завтрак:	Печенье	20 /40	1,5/3	1,95/3,8	14,9/29,8	83,4/166,8	К/к
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/к
Обед:	Свежий помидор/ Икра кабачковая	30/60 30/60	0,3/0,6 0,78/1,6	0,1/0,2 1,6/3,2	1,15/2,3 1,7/3,4	7,2/14,4 23,7/47,4	К/к 13
	Свекольник	200/250	1,6/2	14,14/5,17	11,86/14,83	90,66/113,33	58
	Плов с мясом	150/200	9,45/12,6	10,275/13,7	28,2/37,6	245,25/327	91
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,15/0,18	11,6/14	46,5/55,8	К/к
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
Итого за обед:			<b>16,25/21,6 4</b>	<b>26,86/23,1</b>	<b>93,35/139,25</b>	<b>556,27/719,73</b>	
Уплотнённый полдник:	Омлет натуральный	80/100	7,8/9,65	12,3/15,93	1,4/1,82	148,2/189,28	ЛК
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	ЛК
<b>Итого за уплотненный полдник</b>			7,9/9,75	<b>12,3/15,93</b>	<b>11,1/14,62</b>	<b>187,3/240,78</b>	
Итого за восьмой день			<b>40,25/50,8 5</b>	<b>56,74/62,08</b>	<b>197,1/268,61</b>	1311,96/1736,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/са	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
День 9							
Завтрак:	Каша пшеничная молочный	150/200	5,58/7,44	6/8	27,42/36,56	181,2/241,6	178
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/К
	Хлеб с маслом, с сыром	35/5/10 50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	
Итого за завтрак:			14,01/17,8	16,89/20,03	61,17/81,11	<b>449,27/569,92</b>	
Второй завтрак	Компот из свежих ягод	100/100	0,1/0,1	0,03/0,03	11,35/11,35	41,1/41,1	К/К
Обед:	Салат из свеклы отварной с чесноком и растительным маслом	30/60	0,5/1	2,125/4,250	2,55/5,1	31,05/62,1	20
	Суп овсяный на мясном бульоне	150/200	4/5	2.56/3.2	10.7/13.375	101.56/126.95	
	Ленивые голубцы	200/230	14,62/16,8 4	14,64/16,84	18,68/21,48	266,42/306,38	94
	Кисель с сахаром	150/180	0/0	0/0	31,8/38,16	126,9/152,28	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	ЛК
Итого за обед:			<b>23,21/27,8 5</b>	<b>20,015/25,14</b>	<b>103,72/147,5 3</b>	<b>668,89/823,91</b>	
Уплотнённый полдник:	Блинчики	50/100	2,34/4,67	1,25/2,5	17,93/35,85	92,73/185,46	447
	Молоко кипяченое	150/180	4,58/5	3,98/4,4	7,58/8,3	84,75/94,3	
Итого за уплотненный полдник:			<b>6,92/9,67</b>	<b>8,23/6,9</b>	<b>25,51/44,15</b>	<b>177,48/279,76</b>	
Итого за девятый день			44,24/55,4 2	45,16/56,1	201,75/254,1 4	1336,74/1714,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/са	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
День 10							
Завтрак:	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20/1 40/20	11,48/14,5 6	14,46/16,87	20,58/24,01	296,4/345,8	487
	Какао	180/180	5,4/5,4	4,5/4,5	19,2/19,2	138,9/138,9	К/К
	Хлеб с маслом	35/5/ 50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	К/К
Итого за завтрак:			<b>19,53/23,8</b>	<b>24,11/27,02</b>	<b>57,83/68,96</b>	<b>564,5/653,2</b>	
Второй завтрак:	Яблоко	80/90	0,32/0,36	0,32/0,36	7,84/8,82	37,6/42,3	К/К
Обед:	Свежий огурец/ Солёный огурец	30/60	0,2/0,4	0/0	0,7/1,4	4,2/8,4	К/К
	Суп картофельный с клецками	150/200	1,23/1,64	1,86/2,48	7,545/10,06	51,9/69,2	85
	Курица отварная	70/80	15,58/17,8	9,95/11,37	2,18/2,5	162,73/185,89	110
	Капуста тушеная	110/136	1,903/2,35	3,44/4,256	5,401/6,677	75,84/93,772	134
	Компот из сухофруктов с сахаром	150/180	0/0	0/0	11,6/14	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
Итого за обед:			23,0/27,24	15,94/18,95	<b>67,43/104,555</b>	484,13/589,26	
Уплотнённый полдник:	Рыба, запеченная в омлете	60/80	10,64/14,1 8	2,77/3,69	1,75/2,34	73,99/98,66	249
	Вафли	20/40	0,6/1,2	0,7/1,4	15,5/31	70,8/141,6	К/К
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	ЛК
Итого за уплотненный полдник:			11,34/15,4	3,47/5,09	26,95/46,14	<b>183,89/291,76</b>	
Итого за десятый день			<b>42,53/56,4 5</b>	<b>45,84/57,42</b>	187,86/248,47	<b>1270,12/1726,52</b>	
Итого за 10 дней			<b>414,4/527, 7</b>	<b>441,98/542,06</b>	1926,43/2534,9 4	<b>12925,99/17023,7 5</b>	
Итого среднее за 10 дней			<b>41,44/52,8</b>	<b>44,2/54,2</b>	<b>193,0/253,5</b>	<b>1293/1702,4</b>	

