

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**12 ЧАСОВ**

**Возраст: 3-7 лет**

**Период: Осенне-Зимнее**

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Вит, мг С
			бел	жир	углев		
<b>Неделя первая</b>							
<b>День : понедельник</b>							
<b>Завтрак</b>							
165	Каша пшеничная молочная жидкая	170	4,68	5,17	24,30	154,40	0,22
496	Бутерброд с маслом	50	0,03	0,02	0,04	6,40	0,26
391	Кофейный напиток с молоком	180	0,02	0,06	0,90	102,00	1,00
	<i>всего</i>	<i>400,00</i>	<i>4,73</i>	<i>5,25</i>	<i>25,24</i>	<i>262,80</i>	<i>1,48</i>
<b>Второй завтрак</b>							
т.п	Сок	200	0,86	0,00	23,18	98,60	15,00
<b>Обед</b>							
36	Салат из свеклы с огурцами солёными	50	0,62	4,50	3,46	57,30	0,98
66	Суп из овощей	180	1,28	4,42	8,11	71,70	3,83
242	Бефстроганов из отварной говядины	70/70	20,70	23,04	4,00	316,40	0,16
297	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,00	6,00	34,60	215,00	0,00
399	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	25,40	100,84	0,13
т.п	Хлеб урожайный	45	4,56	0,48	29,16	118,00	0,00
	<i>всего</i>	<i>725,00</i>	<i>29,66</i>	<i>38,44</i>	<i>104,73</i>	<i>879,24</i>	<i>5,10</i>
<b>Полдник</b>							
458	Ватрушка с творогом	70	12,91	16,31	23,20	291,23	0,05
405	Молоко	180	5,59	6,38	10,80	120,12	0,50
	<i>всего :</i>	<i>250,00</i>	<i>18,50</i>	<i>22,69</i>	<i>34,00</i>	<i>411,35</i>	<i>0,55</i>
<b>Ужин</b>							
101	Рагу из овощей	210	3,70	16,70	31,32	187,90	0,00
381	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,44	62,24	0,02
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00
	<i>всего :</i>	<i>450,00</i>	<i>6,98</i>	<i>17,10</i>	<i>67,52</i>	<i>344,54</i>	<i>0,02</i>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>2025</b>	<b>60,73</b>	<b>83,48</b>	<b>254,67</b>	<b>1996,53</b>	<b>22,15</b>

## Неделя первая:

День : вторник

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Вит, мг С
			бел	жир	углев		
<b>Завтрак</b>							
162	Каша овсянная из "Геркулеса"	170	7,2	5	23,33	201,62	0,3
493	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,40	12,50	8,82	188,20	0,15
387	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,30	106,40	0,65
	<i>всего</i>	<i>410,00</i>	<i>16,94</i>	<i>17,90</i>	<i>55,45</i>	<i>496,22</i>	<i>1,10</i>
<b>Второй завтрак</b>							
т.п	Св.фрукт	150	0,40	0,00	18,54	79,20	10,00
<b>Обед</b>							
38	Салат из моркови и яблок	50	0,66	0,18	11,14	49,30	0,93
54-10с	Суп крестьянский с крупой	180	4,60	5,22	9,60	103,80	0,50
226	Котлеты или биточки рыбные	70	9,70	3,60	14,00	127,20	0,11
354	Соус томатный	30	0,01	1,23	1,57	18,00	0,51
317	Кртофельное пюре	130	1,65	4,05	17,00	111,00	4,18
398	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,43	0,25	12,60	54,68	3,10
т.п	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,00
	<i>всего</i>	<i>690,00</i>	<i>21,61</i>	<i>15,01</i>	<i>95,07</i>	<i>581,98</i>	<i>9,33</i>
<b>Полдник</b>							
т.п	Кондитерские изделия	50	2,20	1,20	43,80	151,80	0,00
406	Кисломолочный продукт	200	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40
	<i>всего:</i>	<i>250,00</i>	<i>7,80</i>	<i>5,58</i>	<i>51,98</i>	<i>246,32</i>	<i>1,40</i>
<b>Ужин</b>							
120	Оладьи из печени	160	28,80	18,82	15,13	383,40	33,00
12	Салат из кукурузы	50	0,85	0,14	0,90	34,50	0,00
381	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,44	62,24	0,02
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00
	<i>всего :</i>	<i>450,00</i>	<i>32,93</i>	<i>19,36</i>	<i>52,23</i>	<i>574,54</i>	<i>33,02</i>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1940</b>	<b>79,68</b>	<b>57,85</b>	<b>273,27</b>	<b>1978,26</b>	<b>54,85</b>

Неделя первая:

День : среда

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Вит, мг С
			бел	жир	углев		
	<b>Завтрак</b>						
188	Омлет натуральный	110	9,56	13,7	2	170	0,28
т.п	Кабачковая икра	60	1,00	4,54	3,97	61,76	4,20
496	Бутерброд с маслом	50	0,03	0,02	0,04	6,40	0,26
391	Кофейный напиток с молоком	180	0,02	0,06	0,90	102,00	1,00
	<i>всего</i>	<i>400,00</i>	<i>10,61</i>	<i>18,32</i>	<i>6,91</i>	<i>340,16</i>	<i>5,74</i>
	<b>Второй завтрак</b>						
т.п	Сок	200	0,86	0,00	23,18	98,60	15,00
	<b>Обед</b>						
70	Суп картофельный с макаронами изделиями	180	2,15	2,43	5,35	51,8	3,68
311	Суфле куриное рисом	70	20,40	14,70	21,70	303,40	0,17
324	Пюре из свеклы	130	1,87	4,91	8,70	96,00	3,45
399	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,60	106,84	0,15
т.п	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,65
	<i>всего</i>	<i>610,00</i>	<i>29,48</i>	<i>22,52</i>	<i>89,51</i>	<i>676,04</i>	<i>8,10</i>
	<b>Полдник</b>						
т.п	Хлеб с повидлом	40/30	3,00	4,72	29,96	166,84	0,00
405	Молоко	180	5,03	5,78	9,80	108,12	0,50
	<i>всего :</i>	<i>250</i>	<i>8,03</i>	<i>10,50</i>	<i>39,76</i>	<i>274,96</i>	<i>0,50</i>
	<b>Ужин</b>						
244	Голубцы ленивые	170	11,55	19,03	9,32	275,00	3,12
344	Соус сметанный с томатом	40	1,86	7,39	0,47	93,40	0,40
381	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,44	62,24	0,02
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00
	<i>всего:</i>	<i>450,00</i>	<i>16,69</i>	<i>26,82</i>	<i>45,99</i>	<i>525,04</i>	<i>3,54</i>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1910</b>	<b>65,67</b>	<b>78,16</b>	<b>205,35</b>	<b>1914,80</b>	<b>28,14</b>

Неделя первая:

День: Четверг

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Вит, мг С
			бел	жир	углев		
<b>Завтрак</b>							
155	Каша сборная молочная "Дружба"	170	4,27	4,07	21,40	140,40	0,28
496	Бутерброд с маслом	50	0,03	0,02	0,04	6,40	0,26
387	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,30	106,40	0,65
	<i>всего</i>	<i>400,00</i>	<i>6,64</i>	<i>4,49</i>	<i>44,74</i>	<i>253,20</i>	<i>1,19</i>
<b>Второй завтрак</b>							
т.п	Св.фрукт	150	0,40	0,00	18,54	79,20	10,00
<b>Обед</b>							
1	Салат витаминный	50	0,56	4,53	5,28	57,3	2,1
62	Борщ с капустой и картофелем	180	1,28	2,84	5,59	53,10	3,83
217	Рыба припущенная в молоке	95	9,33	7,90	2,88	119,92	0,97
314	Картофель отварной	130	2,45	4,12	21,60	131,50	15,30
393	Кисель	180	0,09	0,02	22,20	93,60	0,75
т.п	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,00
	<i>всего</i>	<i>685,00</i>	<i>18,27</i>	<i>19,89</i>	<i>86,71</i>	<i>573,42</i>	<i>22,95</i>
<b>Полдник</b>							
460	Крендель сахарный	60	4,35	3	46,78	193,52	0,00
406	Кисломолочный продукт(йогурт)	200	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40
	<i>всего :</i>	<i>260</i>	<i>9,95</i>	<i>7,38</i>	<i>54,96</i>	<i>288,04</i>	<i>1,40</i>
<b>Ужин</b>							
240	Пудинг из творога с яблоком	170	16,40	5,00	30,80	249,00	0,26
т.п	Молоко сгущённое	40	1,80	2,00	2,50	35,60	0,00
381	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,44	62,24	0,02
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00
	<i>всего:</i>	<i>450,00</i>	<i>21,48</i>	<i>7,40</i>	<i>69,50</i>	<i>441,24</i>	<i>0,28</i>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1945</b>	<b>56,74</b>	<b>39,16</b>	<b>274,45</b>	<b>1635,10</b>	<b>35,82</b>

Неделя первая:

День: Пятница

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Вит, мг С
			бел	жир	углев		
<b>Завтрак</b>							
160	Каша манная молочная жидкая	170	5,40	3,94	27,80	168,60	0,30
496	Бутерброд с маслом	50	0,03	0,02	0,04	6,40	0,26
391	Кофейный напиток с молоком	180	0,02	0,06	0,90	102,00	1,00
	<i>всего:</i>	<i>400,00</i>	<i>5,45</i>	<i>4,02</i>	<i>28,74</i>	<i>277,00</i>	<i>1,56</i>
<b>Второй завтрак</b>							
т.п	Св.фрукт	150	0,40	0,00	18,54	79,20	10,00
<b>Обед</b>							
41	Салат из моркови	50	0,78	0,12	10,8	46,77	1,08
69	Суп картофельный с клецками	150/30	1,6	1,98	6,12	48,3	2,03
267	Тефтели из говядины с рисом	80	6,38	8,45	6,82	131,00	0,03
311	Капуста тушёная	130	3,39	4,16	9,07	87,60	28,30
399	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,60	106,84	0,15
т.п	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,00
		<i>670,00</i>	<i>17,21</i>	<i>15,19</i>	<i>86,57</i>	<i>490,21</i>	<i>31,59</i>
<b>Полдник</b>							
т.п	Кондитерские изделия	50	2,20	1,20	43,80	151,80	0,00
405	Молоко	200	5,59	6,38	10,80	120,12	0,50
		<i>250</i>	<i>7,79</i>	<i>7,58</i>	<i>54,60</i>	<i>271,92</i>	<i>0,50</i>
<b>Ужин</b>							
54-3г	Макаронны отварные с сыром	210	11	9,46	39,6	287	0
381	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,44	62,24	0,02
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00
	<i>всего :</i>	<i>450,00</i>	<i>14,28</i>	<i>9,86</i>	<i>75,80</i>	<i>443,64</i>	<i>0,02</i>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1920</b>	<b>45,13</b>	<b>36,65</b>	<b>264,25</b>	<b>1561,97</b>	<b>43,67</b>

Неделя вторая:

День : Понедельник

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Вит, мг С
			бел	жир	углев		
	<b>Завтрак</b>						
168	Каша пшеничная молочная	170	6,5	4,27	24,22	161,4	0,28
496	Бутерброд с маслом	50	0,03	0,02	0,04	6,40	0,26
391	Кофейный напиток с молоком	180	0,02	0,06	0,90	102,00	1,00
	<i>всего:</i>	<i>400</i>	<i>6,55</i>	<i>4,353</i>	<i>25,16</i>	<i>269,8</i>	<i>1,54</i>
	<b>Второй завтрак</b>						
т.п	Сок	200	0,86	0,00	23,18	98,60	15,00
	<b>Обед</b>						
50	Винегрет овощной	50	0,62	4,50	3,46	57,30	0,98
81	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,71	4,23	6,03	68,90	9,14
246	Печень говяжья по строгановски	110	18,00	13,80	4,30	213,00	8,50
297	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,00	6,00	34,60	215,00	0,00
393	Кисель	180	0,09	0,02	22,20	93,60	0,75
т.п	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,00
	<i>всего:</i>	<i>700,00</i>	<i>26,98</i>	<i>29,03</i>	<i>99,75</i>	<i>765,80</i>	<i>19,37</i>
	<b>Полдник</b>						
58	Гренки из пшеничного хлеба	50	3,73	0,47	21	103,1	0
405	Молоко	200	5,59	6,38	10,80	120,12	0,50
	<i>всего:</i>	<i>250</i>	<i>9,32</i>	<i>6,85</i>	<i>31,8</i>	<i>223,22</i>	<i>0,5</i>
	<b>Ужин</b>						
196	Запеканка морковная с творогом	170	16,39	6,11	47,00	348,50	0,34
т.п	Молоко сгущённое	40	1,80	2,00	2,50	35,60	0,00
381	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,44	62,24	0,02
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00
	<i>всего:</i>	<i>450,00</i>	<i>21,47</i>	<i>8,51</i>	<i>85,70</i>	<i>540,74</i>	<i>0,36</i>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2010</b>	<b>65,18</b>	<b>48,74</b>	<b>265,59</b>	<b>1898,16</b>	<b>36,77</b>

Неделя вторая:

День : Вторник

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Вит, мг С
			бел	жир	углев		
	<b>Завтрак</b>						
168	Каша ячневая молочная вязкая	160	6,5	4,27	24,22	161,4	0,28
493	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,40	12,50	8,82	188,20	0,15
387	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,30	106,40	0,65
	<i>всего :</i>	<b>400</b>	<b>16,24</b>	<b>17,17</b>	<b>56,34</b>	<b>456</b>	<b>1,08</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
т.п	Св.фрукт	150	0,40	0,00	18,54	79,20	10,00
	<b>Обед</b>						
41	Салат из моркови	50	0,78	0,12	10,8	46,77	1,08
65	Свекольник	180	1,58	3,70	8,38	73,20	3,64
223	Рыба тушёная в сметанном соусе	120	9,74	6,34	4,20	113,00	0,61
54-11г	Кртофельное пюре	130	2,60	4,46	16,80	117,00	8,40
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0,00	17,80	72,90	0,00
т.п	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,00
	<i>всего:</i>	<b>710,00</b>	<b>19,68</b>	<b>15,10</b>	<b>87,14</b>	<b>540,87</b>	<b>13,73</b>
	<b>Полдник</b>						
54-10в	Булочка ванильная	70	5,45	4,73	35,78	208,50	0,00
406	Кисломолочный продукт	200	5,60	5,38	8,18	94,52	1,40
	<i>всего:</i>	<b>270,00</b>	<b>11,05</b>	<b>10,11</b>	<b>43,96</b>	<b>303,02</b>	<b>1,4</b>
	<b>Ужин</b>						
53	Капуста тушеная с мясом (бигус)	210	10,00	8,20	6,38	298,00	29,00
381	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,44	62,24	0,02
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00
	<i>всего:</i>	<b>450,00</b>	<b>13,28</b>	<b>8,60</b>	<b>42,58</b>	<b>454,64</b>	<b>29,02</b>
		<b>1960</b>	<b>60,65</b>	<b>50,98</b>	<b>248,56</b>	<b>1833,73</b>	<b>55,23</b>

Неделя вторая:

День: Среда

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Вит, мг С
			бел	жир	углев		
<b>Завтрак</b>							
188	Омлет натуральный	120	7,56	10,8	1,56	133,64	0,2
т.п	Кабачковая икра	60	0,96	4,54	3,92	61,76	4,20
496	Бутерброд с маслом	50	0,03	0,02	0,04	6,40	0,00
391	Кофейный напиток с молоком	180	0,02	0,06	0,90	102,00	1,00
	<i>всего :</i>	<i>410,00</i>	<i>8,57</i>	<i>15,423</i>	<i>6,42</i>	<i>303,8</i>	<i>5,4</i>
<b>Второй завтрак</b>							
т.п	Сок	200	0,86	0,00	23,18	98,60	15,00
<b>Обед</b>							
12	Салат из свеклы с зелёным горошком	50	1,37	0,43	5,81	63,4	16
64	Рассольник ленинградский	180	1,75	4,32	7,56	90,6	3,36
180	Плов из птицы	180	16,8	13	27,3	292,4	2,58
409	Напиток из шиповника	180	0,68	0,00	23,05	94,90	60,00
т.п	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,00
	<i>всего :</i>	<i>640,00</i>	<i>25,16</i>	<i>18,23</i>	<i>92,88</i>	<i>568,70</i>	<i>81,94</i>
<b>Полдник</b>							
460	Крендель сахарный	60	4,35	3	46,78	193,52	0,00
405	Молоко	200	5,59	6,38	10,80	120,12	0,50
	<i>всего :</i>	<i>260,00</i>	<i>9,94</i>	<i>9,38</i>	<i>57,58</i>	<i>313,64</i>	<i>0,5</i>
<b>Ужин</b>							
101	Рагу из овощей	210	3,70	16,70	31,32	187,90	0,00
381	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,44	62,24	0,02
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00
	<i>всего :</i>	<i>450,00</i>	<i>3,82</i>	<i>16,70</i>	<i>46,76</i>	<i>250,14</i>	<i>0,02</i>
		<b>1930</b>	<b>48,35</b>	<b>59,73</b>	<b>226,82</b>	<b>1534,88</b>	<b>102,86</b>

## Неделя вторая:

День: Четверг

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Вит, мг С
			бел	жир	углев		
<b>Завтрак</b>							
167	Каша рисовая молочная жидкая	170	5,1	4,18	25,01	166,86	1,2
493	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,40	12,50	8,82	188,20	0,15
387	Какао с молоком	180	2,34	0,40	23,30	106,40	0,65
	<i>всего :</i>	<b>410,00</b>	<b>14,84</b>	<b>17,08</b>	<b>57,13</b>	<b>461,46</b>	<b>2,00</b>
<b>Второй завтрак</b>							
т.п	Св.фрукт	150	0,40	0,00	18,54	79,20	10,00
<b>Обед</b>							
12	Салат из кукурузы	50	1,39	0,44	5,91	60,7	14
84	Суп с рыбными консервами	180	2,24	6,00	25,20	224,60	4,20
85	Котлета рубленая из мяса птицы	70	11,8	9,94	15,74	192,5	0,1
354	Соус томатный	30	0,16	1,23	1,57	18,10	0,50
306	Макароны отварные	130	4,56	4,54	26,89	161,60	0,00
399	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	25,40	100,84	0,13
т.п	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,00
	<i>всего:</i>	<b>690,00</b>	<b>25,21</b>	<b>22,63</b>	<b>129,87</b>	<b>876,34</b>	<b>18,93</b>
<b>Полдник</b>							
т.п	Кондитерские изделия	50	2,20	1,20	43,80	151,80	0,00
406	Кисломолочный продукт	200	5,60	5,38	8,18	94,52	1,40
	<i>всего :</i>	<b>250,00</b>	<b>7,8</b>	<b>6,58</b>	<b>51,98</b>	<b>246,32</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>							
54-11г	Кртофельное пюре	160	3,19	5,48	24,00	144,00	10,30
т.п	Огурец солёный долькой	50	0,75	0,05	3,12	20,50	1,62
381	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,44	62,24	0,02
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00
	<i>всего:</i>	<b>450,00</b>	<b>7,22</b>	<b>5,93</b>	<b>63,32</b>	<b>321,14</b>	<b>11,94</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1940</b>	<b>55,47</b>	<b>52,22</b>	<b>320,84</b>	<b>1984,46</b>	<b>44,27</b>

## Неделя вторая:

День : Пятница

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Вит, мг С
			бел	жир	углев		
<b>Завтрак</b>							
240	Пудинг из творога с яблоком	130	14,70	3,80	23,40	224,00	0,20
т.п	Молоко сгущённое	40	1,80	2,00	2,50	35,60	0,00
496	Бутерброд с маслом	50	0,03	0,02	0,04	6,40	0,00
391	Кофейный напиток с молоком	180	0,02	0,06	0,90	102,00	1,00
	<i>всего:</i>	<i>400,00</i>	<i>16,55</i>	<i>5,88</i>	<i>26,84</i>	<i>368,00</i>	<i>1,20</i>
<b>Второй завтрак</b>							
т.п	Св.фрукт	150	0,40	0,00	18,54	79,20	10,00
<b>Обед</b>							
54-8з	Салат из свежей капусты с морковью	50	1,12	5,00	4,6	67,7	16,00
68	Суп картофельный с бобовыми	180	3,96	4,27	10,77	97,20	4,65
247	Жаркое по домашнему	180	10,30	18,77	17,00	276,80	0,18
398	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,43	0,25	12,60	54,68	3,10
т.п	Хлеб урожайный	50	4,56	0,48	29,16	118,00	0,00
	<i>всего:</i>	<i>640,00</i>	<i>20,37</i>	<i>28,77</i>	<i>74,13</i>	<i>614,38</i>	<i>23,93</i>
<b>Полдник</b>							
т.п	Кондитерские изделия	50	2,20	1,20	43,80	151,80	0,00
405	Молоко	200	5,59	6,38	10,80	120,12	0,50
	<i>всего:</i>	<i>250</i>	<i>7,79</i>	<i>7,58</i>	<i>54,6</i>	<i>271,92</i>	<i>0,5</i>
<b>Ужин</b>							
224	Рыба, тушёная в томате с овощами.	210	17,70	12,40	8,39	256,60	4,37
381	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,44	62,24	0,02
т.п	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	20,76	94,40	0,00
	<i>всего:</i>	<i>450,00</i>	<i>20,98</i>	<i>12,80</i>	<i>44,59</i>	<i>413,24</i>	<i>4,39</i>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1860</b>	<b>66,09</b>	<b>55,033</b>	<b>218,7</b>	<b>1746,74</b>	<b>40,02</b>
<b>Итог за 10 дней</b>		<b>19430</b>	<b>660,00</b>	<b>550,00</b>	<b>254,00</b>	<b>18084,63</b>	<b>534,00</b>
<b>Средняя за 10 дней</b>		<b>1943</b>	<b>66</b>	<b>55</b>	<b>260</b>	<b>1800</b>	<b>53</b>