

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующим

МБДОУ – Детский сад присмотра и оздоровления № 90  
«01» сентября 20 21 г.

Заведующий: Яковлева О.А.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

### С КРУГЛОСУТОЧНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 90

## Неделя (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Суп молочный (с вермишелью)	250	0,00724	0,00945	0,0313	260,7	1,3	7.21/2/1
		200	0,00291	0,00301	0,01374	100,70	1,3	7.14/10/1
		40/5/15	0,0082	0,00963	0,03202	180,68	0,1	7.357/1
			<b>0,01835</b>	<b>0,02209</b>	<b>0,007706</b>	<b>385,52</b>		
2 завтрак:	Сок фруктовый	200	0,00100	0,00020	0,02020	92,0	42,0	7.031/1-8
обед:	Салат из морской капусты с морковью, с яйцом	50	0,00558	0,01162	0,00372	139,63	2,9	7.19/1/1
		200	0,00840	0,00265	0,01732	120,24	21,2	7.423/1
		100	0,01361	0,01405	0,00482	222,24	5,2	7.11/8
		150	0,00341	0,00543	0,02030	153,72	50,0	7.021
		180	0,00048	0	0,02308	94,19	0,4	7.4/10/1
		50	0,0033	0,0006	0,0209	90,5	0	7.058
			<b>0,03478</b>	<b>0,03435</b>	<b>0,09014</b>	<b>820,52</b>		
		150	0,00403	0,00461	0,00576	80,64	0,7	7.403/7
		20	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	0,0	7.208
			<b>0,00528</b>	<b>0,00523</b>	<b>0,01498</b>	<b>135,6</b>		
ужин	Запеканка творожная с джемом	150/20	0,017/0,00008	0,022/0	0,0101/0,0139	353,1/34,425		7,039/7,1/1/7
		200	0,00004	0,0	0,01164	50,920	0,0	7.022-4
		50	0,0038	0,00045	0,02505	115,5	0	7.144
			<b>0,0262</b>	<b>0,00045</b>	<b>0,03669</b>	<b>166,42</b>		
ночной ужин	Пряник	55	0,00264	0,00154	0,04274	192,500	0	7.307-1
		145	0,00432	0,00863	0,0590	120,826	0,0	7.363-6
Итого за 1 день	Ряженка		<b>0,00696</b>	<b>0,01017</b>	<b>0,10174</b>	<b>313,326</b>		
			<b>0,09157</b>	<b>0,07229</b>	<b>0,271,456</b>	<b>1904,186</b>		



# 1 неделя (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак:	Каша пшениная молочная со сливочным маслом	200	0,00481	0,00702	0,02095	184,80	1,3	7.174
		180	0,00289	0,00282	0,01453	108,30	1,3	7.354/6
		40/5	0,00330	0,00060	0,02090	90,5	0,1	7.035/2
			<b>0,011</b>	<b>0,01044</b>	<b>0,05638</b>	<b>383,6</b>		
2 завтрак:	Банан	200	0,0021	0,0001	0,00305	124,6	42,0	7.183/6
			<b>0,0021</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,00305</b>	<b>124,6</b>		
обед:	Салат из отварного картофеля с репч. луком. с сол.огурцом, с раст.маслом	50	0,00065	0,00302	0,00486	55,15	2,9	8.31/1
		250	0,00219	0,00137	0,01643	89,79	21,2	7.18/2/1
		200	0,01809	0,00217	0,01318	195,230	50,0	7.350
		180	0,00044	0,00002	0,01619	70,515	0,4	7.5/10/1
		50	0,0033	0,0006	0,0209	90,5	0	7.058
			<b>0,02467</b>	<b>0,00736</b>	<b>0,07156</b>	<b>501,185</b>		
полдник	Молоко кипяченое	150	0,007	0,0048	0,0042	88,5	0,7	4.79
		60	0,00531	0,00383	0,03377	186,907	0,0	7.085
			<b>0,01231</b>	<b>0,00863</b>	<b>0,03797</b>	<b>275,444</b>		
ужин	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	120	0,01716	0,01586	0,00890	281,48		7.104
		200	0,0	0,0	0,01591	70,0	0,0	7.17/10
		20	0,001	0,0098	0,0135	128,01		7.355
		50	0,0038	0,00045	0,02505	115,5	0	7.144
ночной ужин	Печенье Биокефир	20	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	0,0	7.208
		150	0,00403	0,00461	0,00576	80,64	0,7	7.403/7
			<b>0,00528</b>	<b>0,01051</b>	<b>0,01498</b>	<b>135,6</b>		
Итого: за 2 день			<b>0,07732</b>	<b>0,06315</b>	<b>0,2473</b>	1733,939		



## Неделя (среда)

День 3	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
завтрак:	Каша из овсяных хлопьев	200	0,00485	0,00768	0,02102	175,548	1,3	7.037	
	Молочная со сливочным маслом								
	Какао с молоком, с сахаром	200	0,00291	0,00301	0,01374	100,70	1,3	7.14/10/1	
	Батон с маслом, с сыром	40/5/15	0,0082	0,00963	0,03202	180,68	0,1	7.357/1	
2 завтрак:			<b>0,01596</b>	<b>0,00963</b>	<b>0,06678</b>	<b>456,928</b>			
	Мандарин	150	0,00053	0,00053	0,01558	53,46	53,3	7.185	
обед:	Огурец порционный	30	0,00023	0,00003	0,00068	3,51	11,9	7.367	
	Картофельный суп с мясом, со сметаной	250	0,0062	0,0086	0,016	163,60	21,2	7.101/1	
	Свекла тушеная	150	0,00228	0,00590	0,01577	121,76	10,0	7.113	
	Котлета из мяса говядины	100	0,01531	0,014	0,00465	205,267	0,0	7.163	
	Компот из черносливки и изюма	180	0,00029	0,0	0,023	94,55	0,4	7.5/10/1	
	Хлеб ржаной	50	0,0033	0,0006	0,0209	90,5	0	7.058	
				<b>0,02761</b>	<b>0,0294</b>	<b>0,081</b>	<b>679,187</b>		
	Полдник	Ряженка	145	0,00432	0,00863	0,0590	120,826	0,0	7.363-6
	Пряник	55	0,00264	0,00154	0,04274	192,500	0	7.307-1	
			<b>0,00696</b>	<b>0,01017</b>	<b>0,1017</b>	<b>313,326</b>			
Ужин	Рыба жареная	80	0,02742	0,00324	0,00255	219,46	0,026	4.5/7	
	Рис, припущенный с овощами	150	0,0037	0,00564	0,02945	197,660		7.179/1	
	Хлеб пшеничный	50	0,0038	0,00045	0,02505	115,5	0	7.144	
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,00004	0,0	0,01164	50,920	0,0	7.022-4	
	Мармелад	30	0,00012	0,0	0,02298	87,90	0,0	7.310	
				<b>0,03508</b>	<b>0,00933</b>	<b>0,09159</b>	<b>671,44</b>		
ночной ужин	Биокефир	150	0,00403	0,00461	0,00576	80,64	0,7	7.403/7	
	Печенье	20	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	0,0	7.208	
			<b>0,00528</b>	<b>0,01051</b>	<b>0,01498</b>	<b>135,6</b>			
Итого: за 3 день			<b>0,09089</b>	<b>0,07973</b>	<b>0,35605</b>	<b>2174,34</b>			



## Неделя (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 завтрак:	Каша молочная «Ассорти» (рис, кукуруза) со сл. маслом Кофейный напиток с молоком Батон с маслом	200	0,004	0,006	0,025	169,7	1,3	4.17/4
		180	0,00289	0,00282	0,01453	108,30	1,3	7.354/6
		40/5	0,00330	0,00060	0,02090	90,5	0,1	7.035/2
			<b>0,01019</b>	<b>0,00942</b>	<b>0,06043</b>	<b>368,5</b>		
		170	0,00061	0,00046	0,01576	64,719	53,3	7.325/1
2 завтрак:	Груша		<b>0,0061</b>	<b>0,00046</b>	<b>0,01576</b>	<b>64,719</b>		
обед:	Салат из свежей капусты с кукурузой Суп крестьянский со сметаной Запеканка картофельная с отварным мясом Соус молочный Напиток из хлопьев Хлеб ржаной	60	0,00154	0,00414	0,01096	84,640	9,6	4.4/1
		200	0,0017	0,00429	0,01077	91,050	21,2	7.н145/2
		230	0,01877	0,02173	0,02212	391,25	50,0	7.041
		20	0,00059	0,00125	0,00173	21,41		7.020
		200	0,00014	0,0	0,01512	64,65	0,7	7.15
		50	0,0033	0,0006	0,0209	90,5	0,0	7.058
			<b>0,02604</b>	<b>0,0184</b>	<b>0,0816</b>	<b>743,5</b>		
		150	0,007	0,0048	0,0042	88,5	0,7	4.79
		50	0,0004	0,00	0,03925	152,0	20,0	7.293/3
			<b>0,0122</b>	<b>0,0048</b>	<b>0,04345</b>	<b>240,0</b>		
ужин	Суфле творожное со ступенкой Чай с сахаром, с лимоном Хлеб пшеничный	150/20	0,01717	0,02047	0,02263	380,890	0,5	7.166
		200	0,00004	0,0	0,01164	50,920	0,0	7.022-4
		50	0,0038	0,00045	0,02505	115,5	0	7.144
			<b>0,02101</b>	<b>0,0209</b>	<b>0,05932</b>	<b>547,31</b>		
ночной ужин	Раженка Печенье	145	0,00432	0,00863	0,0590	120,826	0,0	7.363-6
		20	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	0,0	7.208
			<b>0,00557</b>	<b>0,00925</b>	<b>0,0682</b>	<b>175,786</b>		
Итого за 4 день			<b>0,0811</b>	<b>0,0632</b>	<b>0,3287</b>	<b>2100,1</b>		



## Неделя (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом	200	0,0056	0,00787	0,02275	199,110	1,3	7.127	
		180	0,000242	0,00248	0,0133	84,94	1,3	7.14/10/1	
		40/5/15	0,0082	0,00963	0,03202	227,68	0,1	7.357/1	
			<b>0,0109</b>	<b>00,0184</b>	<b>0,0563</b>	<b>414,24</b>			
2 завтрак:	Апельсин (мандарин)	170	0,00151	0,00034	0,0173	60,48	53,3	7.29-/4	
					<b>60,48</b>				
обед:	Салат яичный с соевым огуцом, с зеленым горошком	50	0,00511	0,00539	0,00116	86,250	2,8	7.1/110	
		250	0,00737	0,00815	0,00963	153,520	88	7.н39с	
		150	0,00226	0,00390	0,00196	124,32	50,7	7.251	
		100	0,01937	0,00258	0,00238	158,290	0,0	4.3/7	
		50	0,0033	0,0006	0,0209	90,5	0	7.058	
		180	0,00036	0,0	0,01742	75,810	0,2	7.7/10/1	
				<b>0,0305</b>	<b>0,0174</b>	<b>0,074</b>	<b>561,181</b>		
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	0,007	0,0048	0,0042	88,5	0,7	4.79	
		60	0,00388	0,00312	0,035	196,52	0,0	7.150	
			<b>0,0108</b>	<b>0,0106</b>	<b>0,0531</b>	<b>333,33</b>			
ужин	Фрикадельки мясные	100	0,02024	0,0162	0,00094	256,98	2,6	7.35/2/3	
		130	0,01288	0,00601	0,03239	252,020	0,0	7.362	
	Чай с сахаром	180	0	0	0,01	39,9	0,0	7.354/6	
	Хлеб пшеничный	50	0,0038	0,00045	0,02505	115,5	0	7.144	
			<b>0,03496</b>	<b>0,02216</b>	<b>0,061</b>	<b>559,218</b>			
			<b>0,08867</b>	<b>0,0689</b>	<b>0,2617</b>	<b>1928,449</b>			
Итого за 5 день									



## 2 неделя (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак:	Суп молочный с крупой	250	0,00669	0,00972	0,02915	249,90	1,3	7.22/2/1
	Кофейный напиток с молоком	180	0,00289	0,00282	0,01453	108,30	1,3	7.354/6
	Батон с маслом, с сыром	40/5/15	0,0082	0,00963	0,03202	180,68	0,1	7.357/1
			<b>0,01778</b>	<b>0,02187</b>	<b>0,0757</b>	<b>538,88</b>		
2 завтрак:	Сок фруктовый (фрукты)	200	0,00100	0,00020	0,02020	92,0	42,0	7.031/1-8
			<b>0,001</b>	<b>0,0002</b>	<b>0,0202</b>	<b>92,0</b>		
обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью, с растительным маслом	50	0,00076	0,00297	0,00535	51,590		4.5/1
	Суп гороховый со сметаной	250	0,00484	0,00358	0,01843	137,410	32,4	7.н/086-3
	Жаркое по-домашнему	230	0,01493	0,01381	0,02282	302,310	20	7.070
	Компот из кураги и изюма	180	0,00048	0	0,02308	94,19	0,4	7.4/10/1
	Хлеб ржаной	50	0,0033	0,0006	0,0209	90,5	0	7.058
			<b>0,03115</b>	<b>0,01799</b>	<b>0,08523</b>	<b>624,41</b>		
	Биокефир	150	0,00403	0,00461	0,00576	80,64	0,7	7.403/7
ужин	Печенье	20	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	0,0	7.208
			<b>0,00528</b>	<b>0,00523</b>	<b>0,01498</b>	<b>135,69</b>		
	Запеканка творожная с джемом	150/20	0,017/0,0008	0,022/0	0,0101/0,0139	353,1/34,425		7.039/7.1/1/7
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,00004	0,0	0,01164	50,920	0,0	7.022-4
ночной ужин	Хлеб пшеничный	50	0,0038	0,00045	0,02505	115,5	0	7.144
			<b>0,02092</b>	<b>0,02245</b>	<b>0,06069</b>	<b>553,945</b>		
	Ряженка	145	0,00432	0,00863	0,0590	120,826	0,0	7.363-6
	Пряник	55	0,00264	0,00154	0,04274	192,500	0	7.307-1
		<b>0,00696</b>	<b>0,01017</b>	<b>0,1119</b>	<b>313,437</b>			
Итого за 6 дней			<b>0,0830</b>	<b>0,0779</b>	<b>0,3687</b>	<b>2258,35</b>		



## 2 неделя (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 7									
завтрак:	Омлет натуральный	150	0,00458	0,0202	0,0221	241,2	1,3	7.14/4/4/	
	Какао с молоком	200	0,00291	0,00301	0,01374	100,70	1,3	7.14/10/1	
	Батон с маслом	40/5	0,00330	0,00060	0,02090	90,5	0,1	7.035/2	
2 завтрак:			<b>0,0107</b>	<b>0,0238</b>	<b>0,0567</b>	<b>432,4</b>			
	Яблоко	150	0,00053	0,00053	0,0155	53,46	42,0	7.031/8	
Обед:	Салат из свежкы с черносливом, с растительным маслом	50	<b>0,0005</b>	<b>0,0005</b>	<b>0,0155</b>	<b>53,46</b>		4.26/1	
	Рассольник со сметаной	250	0,0018	0,00574	0,01261	117,270	32,4	7.11/2/1	
	Плов из мяса курицы	250	0,02419	0,02260	0,03708	481,1	31,4	7.4/9	
	Компот из сухофруктов	180	0,00044	0,00002	0,01619	70,515	0,4	7.5/10/1	
	Хлеб ржаной	50	0,0033	0,0006	0,0209	90,5	0	7.058	
				<b>0,0303</b>	<b>0,0326</b>	<b>0,0867</b>	<b>759,38</b>		
	Ватрушка с творогом	60	0,00919	0,00719	0,03734	279,240		7.103	
	Молоко кипяченое	150	0,007	0,0048	0,0042	88,5	0,7	4.79	
				<b>0,01619</b>	<b>0,0119</b>	<b>0,04154</b>	<b>367,74</b>		
	Ужин	Тефтели из говядины паровые	80	0,00872	0,00806	0,0042	142,37		7.191
	Капуста тушеная	150	0,00434	0,00733	0,01929	153,910		7.039	
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,00004	0,0	0,01164	50,920	0,0	7.022-4	
	Хлеб пшеничный	50	0,0038	0,00045	0,02505	115,5	0	7.144	
ночной ужин			<b>0,0169</b>	<b>0,0158</b>	<b>0,0602</b>	<b>462,72</b>			
	Биокефир	150	0,00403	0,00461	0,00576	80,64	0,7	7.403/7	
	Печенье	20	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	0,0	7.208	
			<b>0,00528</b>	<b>0,00523</b>	<b>0,01498</b>	<b>135,69</b>			
Итого за 7 день			<b>0,0798</b>	<b>0,0898</b>	<b>0,2756</b>	<b>2028,90</b>			



## 2 неделя (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры					
			Б	Ж	У								
завтрак:	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	0,0043	0,0066	0,020	156,81	1,3	7.066					
			0,00291	0,00301	0,01374								
			40/5/15	0,0082	0,00963				0,03202				
			Какао с молоком	200	0,00291				0,00301	0,01374	100,70	1,3	7.14/10/1
			Батон с маслом, с сыром	40/5/15	0,0082				0,00963	0,03202	180,68	0,1	7.357/1
2 завтрак:	Мандарин	150	0,0053	0,00053	0,01558	53,46	53,3	7.185					
			0,00053	0,00053	0,01558								
			0,0154	0,0119	0,0657								
			Бифстроганов из мяса говядины	100	0,01471				0,01501	0,00574	237,920	5,2	7.134
			Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	130	0,00459				0,0049	0,02825	170,150		7.076
обед:	Горошек зеленый с яйцом	50	0,00626	0,00559	0,00324	97,76	26,2	7.2/1					
			0,002	0,005	0,017								
			Свекольник с мясом, со сметаной	250	0,002				0,005	0,017	120,003	38,2	7.5/2/1
			Компот из чернослива и изюма	180	0,00029				0,0	0,023	94,55	0,4	7.5/10/1
			Хлеб ржаной	50	0,0033				0,0006	0,0209	90,5	0	7.058
полдник	Ряженка	145	0,00432	0,00863	0,0590	120,826	0,0	7.363-6					
			0,00125	0,00062	0,00922								
			Печенье	20	0,00125				0,00062	0,00922	54,96	0,0	7.208
			0,0055	0,0092	0,0682								
			Картофель отварной со сливочным маслом	150	0,00226				0,00390	0,00196	124,32	50,7	7.251
ужин	Суфле рыбное //сельдь соленая	100	0,02094	0,00696	0,00326	154,		4.61р/1					
			0,00059	0,00125	0,00173								
			Соус молочный	20	0,00059				0,00125	0,00173	21,41		7.020
			Чай с сахаром	180	0				0	0,01	39,9	0,0	7.354/6
			Хлеб пшеничный	50	0,0038				0,00045	0,02505	115,5	0	7.144
ночной ужин	Мармелад	30	0,00012	0,0	0,02298	87,90	0,0	7.310					
			0,0271	0,0113	0,0632								
			Кефир	150	0,00403				0,00461	0,00576	80,64	0,7	7.403/7
			Печенье	20	0,00125				0,00062	0,00922	54,96	0,0	7.208
			0,00528	0,00523	0,01498								
Итого за 8 день			0,0849	0,0692	0,3228	2104,03							



## 2 неделя (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 9	Каша из риса и пшена молочная со сливочным маслом	200	0,00454	0,0053	0,0217	149,717	1,3	7,091	
		180	0,00289	0,00282	0,01453	108,30	1,3	7,354/6	
		40/5	0,00330	0,00060	0,02090	90,5	0,1	7,035/2	
			<b>0,0107</b>	<b>0,0087</b>	<b>0,0571</b>	<b>347,8</b>			
2 завтрак:	Груша	170	0,0006	0,00046	0,01576	64,719	53,3	7,182	
обед:	Огурец порционный	50	0,00023	0,00003	0,00068	3,51		7,367	
	Суп-лапша с мясом и сметаной	250	0,00854	0,00827	0,01381	176,220	21,8	7,47с/5	
	Котлета из мяса курицы	100	0,00114	0,00231	0,00314	85,568	53,2	7,н114/1	
	Рагу из свежих овощей	150	0,00282	0,0039	0,014	97,116		7,180/5	
	Напиток из клюквы	200	0,00014	0,0	0,01512	64,65	0,7	7,15	
	Хлеб ржаной	50	0,0033	0,0006	0,0209	90,5	0	7,058	
	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	0,007	0,0048	0,0042	88,5	0,7	4,79
		Зефир	50	0,0004	0,00	0,03925	152,0	20,0	7,293/3
	ужин	Суфле творожное со сгущенкой	150/20	0,01717	0,02047	0,02263	380,890	0,5	7,166
			200	0,00004	0,0	0,01164	50,920	0,0	7,022-4
50			0,0038	0,00045	0,02505	115,5	0	7,144	
			<b>0,021</b>	<b>0,0209</b>	<b>0,05932</b>	<b>547,31</b>			
ночной ужин	Ряженка	145	0,00432	0,00863	0,0590	120,826	0,0	7,363-6	
	Печенье	20	0,00125	0,00062	0,00922	54,96	0,0	7,208	
Итого за 9 день			<b>0,0613</b>	<b>0,0503</b>	<b>0,268</b>	<b>1893,67</b>			



## 2 неделя (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом	200	0,00466	0,00681	0,02242	180,95	1,3	7.043
			0,0082	0,00963	0,03202			
			0,0011	0,0012	0,01			
			<b>0,0126</b>	<b>0,0172</b>	<b>0,0522</b>			
2 завтрак:	Банан	200	0,0021	0,0001	0,00305	124,6	42,0	7.183/6
			<b>0,00159</b>	<b>0,00012</b>	<b>0,02289</b>			
			0,0012	0,0041	0,0045			
обед:	Салат из картофеля с зеленым горошком, с растительным маслом	50	0,0012	0,0041	0,0045	59,915		7
			<b>0,0069</b>	<b>0,00772</b>	<b>0,009</b>			
			0,02275	0,02013	0,00030			
			0,00501	0,00412	0,0348			
			0,00044	0,00002	0,01619			
			0,0033	0,0006	0,0209			
			<b>0,03285</b>	<b>0,0306</b>	<b>0,09187</b>			
			0,00100	0,00020	0,02020			
			0,0071	0,0091	0,0286			
			<b>0,0181</b>	<b>0,0093</b>	<b>0,0488</b>			
ужин	Рыба, запеченная по-русски с картофелем	200	0,02485	0,01451	0,03263	391,750		7.117-4
			0,0004	0	0,01			
			0,0038	0,00045	0,02505			
			<b>0,00696</b>	<b>0,0157</b>	<b>0,0519</b>			
Итого за 10 день			<b>0,0721</b>	<b>0,0729</b>	<b>0,267</b>	<b>1918,661</b>		