



Утверждаю:
Директор МБОУ «Платинская ООШ»
Боянкина И.В.
01.09.2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей от 3 до 7 лет МБОУ «Платинская ООШ» с 8-10-часовым пребыванием

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
167	Каша рисовая с молоком	200	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	2,83	0,19	0,05	1,67
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
42	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	44,00	0,05	0,01	0,01	0,04
	ИТОГО:		13,56	19,71	91,07	597,77	214,03	3,29	0,25	0,15	2,05
2 завтрак											
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80
Обед											
62	Борщ с мясом	200	9,89	7,26	13,74	160,00	61,25	2,19	0,13	0,14	15,61
281/ 352	Котлета мясная, запеченные с томатно-молочным соусом	70	8,22	9,23	6,80	143,44	44,31	0,70	0,04	0,08	0,08
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
372	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		25,06	24,95	84,62	666,67	175,64	6,32	0,42	0,38	42,00
Полдник											
19	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,52	3,06	1,56	35,88	13,96	0,36	0,02	0,02	3,34
443 СР-05	Омлет, смешанный с мясными продуктами (колбасными изделиями)	80	9,91	12,16	1,55	155,22	57,41	1,57	0,07	0,05	0,33
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		12,77	15,48	27,68	302,50	87,37	2,54	0,12	0,09	3,70
	ВСЕГО за 1 день:		52,34	60,14	225,60	1656,2	492,24	12,53	0,82	0,65	51,55
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2 ДЕНЬ											
Завтрак											
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	0,51	0,09	0,20	0,91
	Кондитерские изделия	60	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	9	0,07	6,53	0,13	59,49	2,16	0,02	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		12,13	16,21	79,71	424,06	193,18	1,58	0,18	0,24	0,94
2 завтрак											
368	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
	ИТОГО:		1,23	0,28	29,09	120,10	26,40	1,92	0,05	0,04	10,80
Обед											
204	Суп рисовый с курой и томатной пастой (харчо)	200/10	7,01	5,72	17,72	142,31	19,94	1,24	0,10	0,07	7,41
305	Котлеты паровые из птицы	80	12,57	12,87	13,31	218,66	35,20	1,45	0,08	0,13	0,67
336	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		27,32	24,11	103,14	734,70	180,16	6,51	0,29	0,30	34,18
Полдник											
230	Вареники с творогом с маслом сливочным	100/10	23,61	19,81	24,43	371,31	161,71	0,85	0,03	0,28	0,24
401	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
	ИТОГО:		28,83	24,31	31,99	463,31	384,91	1,03	0,07	0,51	0,78
	ВСЕГО за 2 день:		69,51	64,91	243,93	1742,1	784,65	11,04	0,59	1,09	46,70
3 ДЕНЬ											
Завтрак											
167	Каша гречневая на молоке	200	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	2,83	0,19	0,05	1,67
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
	ИТОГО:		17,16	13,84	43,62	368,74	177,08	2,33	0,18	0,20	31,67
2 завтрак											
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
Обед											
81	Суп картофельный с бобовыми(горохо	250	5,49	5,27	16,32	134,75	38,08	2,03	0,23	0,07	5,81

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
298/ 355	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/30	11,14	8,31	17,15	188,03	53,97	22,12	0,07	0,13	15,43
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,90	0,00	21,06	84,60	14,40	0,36	0,02	0,02	3,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		22,43	14,22	89,79	578,76	125,65	26,48	0,39	0,27	33,84
Полдник											
460	Крендель сахарный	70	4,96	9,19	39,01	259,01	13,58	0,90	0,08	1,11	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17
368	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
	ИТОГО:		8,09	11,88	60,23	380,81	137,98	2,56	0,14	1,26	8,17
	ВСЕГО за 3 день:		52,90	44,44	200,84	1418,3 1	656,71	31,55	0,78	2,04	74,94
4 ДЕНЬ											
Завтрак											
179	Каша манная на молоке	200	5,42	5,89	29,00	190,44	142,30	1,04	0,07	0,15	2,01
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		7,80	9,78	53,64	334,89	159,50	1,66	0,10	0,17	2,04
2 завтрак											
368	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
	ИТОГО:		0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
Обед											
197 СР- 05	Рассольник с мясом цыпленка	250	2,13	5,08	20,19	111,29	15,65	0,90	0,08	0,06	8,15
286/ 356	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	1,27	0,07	0,13	1,13
314	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	8,45	2,42	0,12	0,06	0,00
378	Кисель из плодов свежих	180	0,13	0,05	24,55	99,18	10,44	0,12	0,01	0,01	1,10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		23,52	23,69	115,42	750,35	111,54	6,68	0,35	0,31	19,38
Полдник											
240/ 362	Лапшевник с творогом	150	17,69	13,87	19,02	271,70	151,45	1,55	0,07	0,30	1,73
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46

	кипяченое										
	ИТОГО:		23,17	18,75	28,09	373,70	378,25	1,74	0,15	0,58	4,19
	ВСЕГО за 4 день:		54,77	52,50	204,01	1489,74	660,49	11,62	0,62	1,07	32,61
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
50	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	24,60	0,42	0,02	0,03	4,20
247	Рыба, тушеная с овощами	70	6,70	3,37	1,93	64,75	19,34	0,41	0,04	0,04	1,72
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
41	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,27	1,68	0,01	0,00	0,00	0,00
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
	ИТОГО:		12,04	16,33	31,70	322,62	127,62	1,53	0,11	0,11	6,01
2 завтрак											
368	Фрукты свежие (по сезону)	60	0,24	0,24	5,88	26,40	9,60	1,32	0,02	0,01	6,00
401	Йогурт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО:		5,46	4,74	13,08	116,40	225,60	1,50	0,09	0,32	7,26
Обед											
4	Щи со сметаной, с куриным мясом	250/15	2,38	5,97	16,75	122,55	48,73	1,53	0,06	0,06	6,96
282	Колбаса отварная	70	7,87	8,25	11,25	162,17	30,45	1,05	0,07	0,12	0,11
344	Рагу овощное	150	2,70	6,08	15,84	128,85	44,75	1,26	0,08	0,08	12,86
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		18,86	20,70	84,47	590,85	146,33	5,38	0,28	0,30	23,73
Полдник											
94	Ватрушка	80	3,61	3,81	12,62	99,30	119,12	0,19	0,05	0,15	0,68
397	Чай с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
	ИТОГО:		9,56	7,24	43,02	277,70	262,12	0,95	0,13	0,34	2,11
	ВСЕГО за 5 день:		45,92	49,01	172,27	1307,57	761,67	9,36	0,61	1,07	39,11
6 ДЕНЬ											
Завтрак											
314	Каша пшеничная на молоке	120	3,20	3,40	19,64	121,92	12,52	1,37	0,06	0,02	0,00
396	Кофейный напиток с молоком	200	2,87	1,95	20,66	111,97	127,30	0,08	0,03	0,08	0,37
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		15,32	27,41	61,85	556,44	192,30	3,21	0,24	0,23	5,05
2 завтрак											
368	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
401	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54

ИТОГО:			5,50	4,78	14,42	122,80	234,40	1,72	0,06	0,24	7,54
Обед											
CP-05	Суп картофельный с рыбными консервами	250/15	5,02	5,68	16,33	155,24	19,62	1,17	0,14	0,09	12,11
282/367	Биточек мясной с соусом сметанным	70/15	11,08	8,95	12,13	173,29	34,55	1,08	0,07	0,12	0,12
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
372	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		24,38	23,26	108,79	765,44	139,81	5,90	0,45	0,38	51,41
Полдник											
472	Булочка домашняя	70	5,85	2,24	39,17	200,67	15,75	1,03	0,11	0,05	0,00
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46
	ИТОГО:		11,33	7,12	48,24	302,67	242,55	1,22	0,19	0,33	2,46
	ВСЕГО за 6 день:		56,53	62,57	233,30	1747,35	809,06	12,05	0,94	1,18	66,46
7 ДЕНЬ											
Завтрак											
177	Каша «Дружба» из смеси гречневой и пшенной круп с изюмом	200	9,23	10,03	39,62	285,17	160,90	1,75	0,12	0,25	1,20
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
	ИТОГО:		13,35	16,14	64,26	456,62	244,10	2,45	0,17	0,29	1,29
2 завтрак											
401	Йогурт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
368	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,01	8,00
	ИТОГО:		5,54	4,82	15,04	125,20	228,80	1,94	0,09	0,32	9,26
Обед											
59	Свекольник со сметаной	200/10	2,74	5,95	13,68	119,25	65,30	1,52	0,07	0,07	17,78
279	Суфле из отварного мяса с рисом	70	13,53	10,43	15,25	208,84	20,42	0,98	0,02	0,08	0,00
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		28,25	25,20	115,67	803,56	133,60	5,99	0,28	0,26	24,93
Полдник											

239	Оладьи из творога с повидлом	100/30	17,20	3,86	27,58	286,59	153,01	1,12	0,10	0,28	0,37
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО:		22,42	8,36	34,78	376,59	369,01	1,30	0,17	0,59	1,63
	ВСЕГО за 7 день:		69,56	54,52	229,75	1761,97	975,51	11,68	0,71	1,46	37,11
8 ДЕНЬ											
Завтрак											
258	Шницель рыбный натуральный	70	10,48	3,13	6,81	96,84	34,18	0,74	0,07	0,06	2,14
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
41	Масло сливочное (порциями)	9	0,07	6,53	0,13	59,49	2,16	0,02	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		14,68	13,04	35,26	317,89	65,21	1,78	0,16	0,11	8,77
2 завтрак											
401	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
Обед											
200/115	Суп картофельный с гречками	250/25	3,23	3,47	14,87	103,74	85,02	0,87	0,12	0,13	8,08
288/356	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	70/20	11,41	11,49	10,45	191,34	48,07	1,07	0,06	0,12	0,62
336	Макароны отварные	150	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
379	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	127,98	10,85	0,61	0,00	0,00	0,13
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		19,91	20,23	89,60	623,69	234,32	4,92	0,26	0,32	34,57
Полдник											
215	Пирожок с капустой	80	7,64	14,72	1,47	169,33	61,87	1,57	0,05	0,32	0,13
395	Чай с сахаром	180	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		12,57	16,75	34,88	342,73	183,77	1,97	0,10	0,41	0,47
	ВСЕГО за 8 день:		52,38	54,52	167,30	1376,31	706,50	8,85	0,56	1,07	44,35
9 ДЕНЬ											
Завтрак											
93	Каша геркулесовая на молоке	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	0,51	0,08	0,20	0,91
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
41	Масло сливочное (порциями)	9	0,07	6,53	0,13	59,49	2,16	0,02	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		9,90	14,22	43,54	343,09	245,78	1,22	0,13	0,24	1,00
2 завтрак											
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80

	ИТОГО:		4,92	4,21	58,40	197,27	28,60	0,82	0,09	0,05	3,80
Обед											
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,30	5,70	16,99	148,50	31,90	1,62	0,15	0,12	12,31
646 ¹	Плов из птицы	60/110/60	11,15	14,43	17,74	233,41	10,30	1,36	0,07	0,11	1,20
372	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		23,69	24,57	94,21	685,47	89,52	6,12	0,36	0,30	20,76
Полдник											
241	Зразы картофельные с молочным соусом	100/30	20,35	13,93	42,94	379,05	164,62	1,83	0,14	0,30	0,23
401	Йогурт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
368	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
	ИТОГО:		25,85	18,71	57,00	499,85	391,82	3,55	0,23	0,62	8,49
	ВСЕГО за 9 день:		64,36	61,71	253,15	1725,68	755,72	11,71	0,81	1,21	34,05
10 ДЕНЬ											
Завтрак											
245	Омлет с молоком	110	11,75	0,46	0,19	51,33	10,03	0,36	0,05	0,04	0,39
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
	ИТОГО:		16,36	6,00	26,32	225,61	106,00	1,41	0,12	0,10	3,83
2 завтрак											
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
368	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,01	8,00
	ИТОГО:		5,54	4,82	15,04	125,20	228,80	1,94	0,09	0,32	9,26
Обед											
80	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,67	2,80	17,14	104,50	26,10	1,30	0,12	0,07	8,25
277	Гуляш из отварного мяса	50/50	12,85	10,34	3,30	157,49	24,33	0,96	0,03	0,09	0,50
314	Рис отворной	150	3,24	4,23	20,82	134,25	26,82	0,59	0,06	0,03	0,00
379	Кисель из яблок сушеных	180	0,21	0,01	31,74	127,98	10,85	0,61	0,00	0,00	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		24,81	21,04	111,74	753,00	133,90	5,78	0,31	0,24	16,98
Полдник											
478	Рогалик с повидлом	70	4,70	6,98	34,18	218,17	13,42	0,84	0,08	0,05	0,07
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
	ИТОГО:		8,37	10,17	50,00	325,17	150,42	1,27	0,13	0,22	1,50
	ВСЕГО за 10 день:		55,08	42,03	203,10	1428,9	619,12	10,40	0,65	0,88	31,5