

Утверждено:
Заведующая МБДОУ «Детский сад «Родничок»»

Е.Е.Лодичева



Примерное осенне-зимнее 10-дневное меню для детей 3-7 лет с 12 часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении

пос.им.Куйбышева

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества мг,	№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са		
Завтрак	Каша гречневая с маслом	180	9,97	8,43	48,03	315,59	0,24	0,11	0	16,6	4,54	67/1
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41	0	0	2,826	12,8	0,324	393
	Печенье	25	1,85	2,5	6,4	106,5	0,03	0,01	0	5,0	0,37	151
	Итого:	385	11,946	10,9	64,636	463,09	0,27	0,12	2,826	34,4	5,234	
Второй завтрак	Кисель из с\ф	200	1,0	0	32	114	0	0	50,4	31,4	0,6	9/10
	Итого:	200	1,0	0	32	114	0	0	50,4	31,4	0,6	9/10
Обед	Щи со сметаной	200	1,4	3,9	6,78	67,8	0,04	0,04	14,78	34,66	0,64	67
	Биточки паровые	80	11,52	7,72	7,616	146,6	0,064	0,136	0,176	31,2	0,96	289
	Соус томатный	50	0,58	2,1	2,0	37,25	0,01	0,01	1,19	7,94	0,24	348
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,13	0,10	18,16	36,97	1,0	321
	Салат из квашеной капусты	60	0,51	3,06	1,56	35,88	0,012	0,012	3,33	13,96	0,36	19/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Компот из с\ф	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	Итого:	790	21,41	22,18	82,056	614,72	0,366	0,378	38,436	183,37	5,83	
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная	220	5,3	5,83	15,86	137,06	0,06	0,22	1,10	186,53	0,24	90
	Какое на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7	120
	Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2	0	0,005	0,11	123,69	0,11	4/13
	Итого:	475	17,55	20,26	55,49	474,08	0,1	0,51	2,29	531,36	1,05	
Итого за 1 день		1850	51,906	53,34	234,182	1638,89	0,736	1,008	93,952	780,53	12,714	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
			Блюда (г)	Б	Ж		У	В1	В2	С	Ca	
Завтрак	Манная каша	220	6,85	6,3	18,11	148,275	0,09	0,225	1,1025	192,465	0,292	
	Чай	200	0	0	9,2	34	0	0	0	0,2	0	10/10
	Батон с маслом	60	3,9	7,68	21,562	164,048	0	0	0	2,4	0	1/13
	Итого:	480	10,75	13,98	48,872	346,323	0,09	0,225	1,1025	195,065	0,292	
Второй завтрак	Сок	200	1,0	0,2	19,8	86	0,06	0,06	4	14	2,8	442
	Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
Обед	Щи гороховые	200	5,2	1,8	17,4	96	0,2	0	0,4	32,6	1,6	29/2
	Плов из мяса курицы	200	19,2	17,4	34,8	368	0	0,2	1,4	23,2	1,8	4/9
	Салат из свеклы	60	0,84	4,98	5,4	58,3	0	0	1,14	19,26	0,72	20/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	Итого:	710	30,58	24,98	121,06	712,24	0,31	0,28	3,74	133,7	6,75	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	120	23	20,8	25,6	386,6	0	0	0,2	175,8	0,6	219
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	1,4	240	0,2	123
	Гребешок с повидлом	60	4,54	4,07	25,30	157,12	0,10	0,04	0,22	32,56	0,76	417
	Итого:	380	33,14	31,27	59,1	661,72	0,16	0,38	1,82	448,36	1,56	
Итого за 2 день:		1770	75,47	70,43	248,832	1806,283	0,62	0,945	10,6625	791,25	11,402	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	6,7	9,8	27,1	223	0,12	0,16	0,24	139,22	1,16	130
	Кофейный напиток	200	3	2,8	13,4	90	0	0,2	0,6	105,8	0,2	13/10
	Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2	0	0,055	0,11	123,695	0,11	4/13
	Итого:	455	15,75	20,63	57,77	480,2	0,12	0,415	0,95	163,105	1,47	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368
	Итого:	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368
Обед	Суп рыбный	200	7,2	4,2	14,4	120	0,2	0	7,0	27,4	1,0	19/2
	Бефстроганов из мяса птицы	60	7,748	6,216	1,644	93,498	0,018	0,048	0,006	16,698	0,942	278
	Макароньы отварные	150	5,76	0,82	31,14	155,1	0,09	0,03	0	7,48	1,21	204
	Салат из моркови и изюма	60	0,756	4,284	11,718	87,054	0,042	0,036	3,378	30,582	0,57	15
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	Итого:	720	25,804	16,12	102,562	645,592	0,46	0,194	11,184	140,8	6,352	
Уплотненный полдник	Овощное рагу	150	3,75	5,08	14,44	126,31	0,09	0,12	8,43	96,36	1,06	59
	Рыбная котлета	80	20,26	0,70	5,16	100,71	0,01	0,12	0	34,56	0,28	89
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	0	8,75	0,975	2
	Кисель из с/ф	200	1,0	0	32	114	0	0	50,4	31,4	0,6	9/10
	Пряник	30	1,94	2,46	20,49	111,9	0,027	0,024	0,03	5,13	0,366	493
	Итого:	485	28,6	8,54	80,44	494,17	0,182	0,284	58,86	176,2	303,282	
Итого за 3 день:		1760	71,654	45,79	261,772	1714,962	0,802	0,943	488,105	501,329	11,703	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,032	0,18	0	22	1	213
	Морковь припущенная	150	2,09	8,07	11,18	123,0	0,00	0,00	1,67	1,96	0,08	79
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	0	8,75	0,975	2
	Чай с сахаром	200	0	0	9,2	34	0	0	0	0,2	0	10/10
	Печенье с маслом	35	2,59	3,5	8,96	149,1	0,045	0,017	0	7	0,525	6
	Итого:	450	11,41	16,47	37,97	410,35	0,122	0,217	1,67	39,91	2,58	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	200	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368
	Итого:	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88	30
	Котлета мясная	80	14,32	11,68	12,16	204,6	0,08	0,16	0,32	33,92	1,12	5/9
	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02	0,00	12,98	3,95	679
	Соус томатный	50	0,58	21	2,0	37,25	0,01	0,01	1,19	7,94	0,24	348
	Салат из свеклы с зеленым горошком и с раст.маслом	60	0,84	4,98	5,4	63,6	0	0	1,14	19,26	0,72	20/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	Итого:	790	30,62	45,61	104,48	790,82	0,44	6,93	13,43	191,88	9,54	
Уплотненный полдник	Каша молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72	70
	Кофейный напиток	200	3	2,8	13,4	90	0,	0,2	0,6	105,8	0,2	13/10
	Плюшка	30	4,72	1,05	17,72	99	0,054	0,15	0,162	84,24	9	485
	Итого:	430	17,08	17,87	51,78	441,94	0,214	0,69	2,462	510,1	9,92	
Итого за 4 день:		1870	62,02	82,75	207,63	1733,11	0,776	8,037	18,162	847,69	22,24	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В2	С	Ca	Fe		
Завтрак	Ленивые вареники	150	23,55	17,1	25,65	352,5	0	0,3	0,3	186,75	0,9	5/5
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7	120
	Батон с маслом	50	3,25	6,4	19,65	150,5	0	0	0	2	0	1/13
	Итого:	400	33,0	29,9	67,66	672,82	0,04	0,54	1,38	409,89	1,6	
Второй завтрак	Сок	200	1,0	0,2	19,8	86	0,06	0,06	4	14	2,8	442
	Итого:	200	1,0	0,2	19,8	86	0,06	0,06	4	14	2,8	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,4	13,8	92	0	0	5,4	31,8	1	5/2
	Жаркое по-домашнему	220	26,9	6,9	23,9	265,298	0,22	0,33	9,394	31,064	3,938	276
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,516	3,006	1,566	35,88	0,012	0,012	3,33	13,968	0,366	19/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	Итого:	730	33,356	14,966	82,926	583,118	0,342	0,422	18,924	135,472	7,934	
Уплотненный Полдник	Вермишель молочная	220	6,64	6,16	20,07	162,36	0,09	0,24	1,01	181,22	0,59	93
	Чай	200	0	0	9,2	34	0	0	0	0,2	0	10/10
	Вафли	25	0,73	0,83	19,37	88,54	0	0	0	0	0	152
	Итого:	445	7,37	6,99	48,64	284,9	0,09	0,24	1,01	181,42	0,59	
Итого за 5 день:		1775	74,726	52,056	219,026	1626,838	0,532	1,262	25,314	740,782	12,924	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,32	5,62	35,16	220,64	0,08	0,04	0	6,46	1,48	204
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,2	41,004	0	0	2,826	12,798	0,324	393
	Печенье с маслом	35	2,59	3,5	8,96	149,1	0,045	0,017	0	7	0,525	6
	Итого:	415	10,036	9,138	54,32	410,744	0,125	0,057	2,826	26,258	2,329	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368
	Итого:	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368
Обед	Суп рыбный	200	7,2	4,2	14,4	120	0,2	0	7,0	27,4	1,0	19/2
	Гуляш из отварного мяса куриный	60	7,734	6,06	1,968	93,75	0,018	0,054	0,414	13,95	0,594	277
	Рис отварной	150	3,645	5,37	36,69	209,7	0,03	0,015	0	1,365	0,525	315
	Салат из горошка зеленого	50	1,55	1,85	5,6	36	0,05	0,05	4,9	10,4	0,35	1/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,4	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	Итого:	710	24,469	18,08	102,318	649,35	0,408	0,199	13,114	111,755	5,099	
Уплотненный подник	Каша молочная гречневая	200	6,98	10,42	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5	66
	Кофейный напиток	200	3	2,8	13,4	90	0	0,2	0,6	105,8	0,2	13/10
	Слойка с повидлом	40	2,73	5,05	21,735	142,5	0,045	0,03	0	8,57	0,535	463
	Итого:	440	12,71	18,27	60,135	454,88	0,145	0,45	1,5	298,85	0,235	
Итого за 6 день:		1665	48,715	45,988	237,773	1609,974	0,718	0,756	27,44	444,863	8,254	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак	Вермишель молочная	220	6,64	6,16	20,07	162,36	0,09	0,24	1,01	181,22	0,59	93
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7	120
	Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2	0	0,055	0,11	123,69	0,11	4/13
	Итого:	475	18,89	20,59	59,7	499,38	0,13	0,535	2,2	526,05	1,4	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10	16	2,2	368
	Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10	16	2,2	
Обед	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	10,4	68	0	0	3,6	16,8	0,6	9/2
	Картофельное пюре	180	3,672	5,76	24,534	164,7	0,162	0,126	21,8	44,37	1,206	321
	Рыбная котлета	80	20,26	0,70	5,16	100,71	0,01	0,12	0	34,56	0,28	89
	Салат из квашеной капусты	60	0,51	3,06	1,56	35,88	0,01	0,01	3,33	13,96	0,36	19,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Компот	200	1,04	0	26,96	107,4	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	Итого:	770	30,182	12,72	85,314	559,19	0,292	0,336	29,53	168,33	5,076	
Уплотненный полдник	Вареники с творогом	180	21,582	8,784	41,67	331,992	0,162	0,288	0,216	121,194	1,062	442
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	1,4	240	0,2	123
	Булочка домашняя	35	2,525	4,68	16,76	88,85	15,375	0,22	0,045	0,02	0,135	78
	Итого:	415	29,707	19,864	66,63	538,842	15,597	0,848	1,661	361,214	2,397	
Итого за 7 день:		1760	79,179	53,574	221,574	221,444	1642,412	16,049	1,735	43,391	1071,594	11,073

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества мг,	№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Каша рисовая молочная	220	5,3	5,83	15,86	137,06	0,06	0,22	1,10	186,53	0,24	90
	Кофейный напиток	200	3	2,8	13,4	90	0	0,2	0,6	105,8	0,2	13/10
	Батон с маслом	60	3,9	7,68	21,562	164,048	0	0	0	2,4	0	1/13
	Итого:	480	12,12	16,31	508,22	391,108	0,06	0,42	1,7	294,73	0,44	
Второй завтрак	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0	32	114	0	0	50,4	31,4	0,6	9/10
	Итого:	200	1,0	0	32	114	0	0	50,4	31,4	0,6	9/10
Обед	Борщ с фасолью и сметаной	200	2,8	4,4	13,4	94	0	0	5,2	39,6	1,0	3/2
	Пельмени отварные с маслом	175	18,23	7,94	32,9	276,115	0,157	0,157	0,332	27,51	1,33	293
	Салат из свеклы	60	0,84	4,98	5,4	58,3	0	0	1,14	19,26	0,72	20/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Компот	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	Итого:	685	26,21	17,92	95,36	618,355	0,267	0,237	7,472	145,01	5,68	
Уплотненный полдник	Каша манная	220	6,028	5,544	17,71	144,98	0,08	0,22	1,079	188	0,286	92
	Повидло яблочное	20	0,08	0	13,0	50	0,002	0,04	0,1	2,8	0,26	
	Чай	200	0	0	9,2	34	0	0	0	0,2	0	10/10
	Вафли	25	6,73	0,83	19,37	88,54	0	0	0	0	0	152
	Итого:	465	12,838	6,374	59,28	317,52	0,1	0,26	1,179	191	0,546	
Итого за 8 день:		1830	52,168	40,607	6894,86	1440,983	0,427	0,917	60,751	662,14	7,266	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,032	0,18	0	22	1	213
	Капуста тушеная	180	3,816	8,064	8,37	143,64	0,054	0,072	20,34	106,74	1,512	50
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	0	8,75	0,975	2
	Чай	200	0	0	9,2	34	0	0	0	0,2	0	10/10
	Печенье с маслом	35	2,59	3,5	8,96	149,1	0,045	0,017	0	7	0,525	6
	Итого:	480	13,136	16,464	35,16	430,99	0,176	0,289	20,34	144,69	4,012	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,15	3	10,5	2,1	442
	Итого:	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,15	3	10,5	2,1	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,12	2,24	16	96,8	0,093	0,110	4,8	18,4	0,8	100
	Тефтеля мясная	160	10,84	12,04	13,72	206,672	0,064	0,112	0,608	34,4	0,992	287
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	0,01	0,01	1,19	7,94	0,24	348
	Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02	0,00	12,98	3,95	679
	Салат из зеленого горошка	50	1,55	1,85	5,6	36	0,05	0,05	4,9	10,4	0,35	1/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Компот	200	1,04	0	26,96	107,4	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	Итого:	860	27,89	24,44	118,83	797,072	0,507	0,382	12,298	142,76	8,962	
Уплотненный полдник	Каша овсяная молочная	200	6,7	9,8	27,1	223	0,12	0,16	0,24	139,22	1,16	130
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	1,4	240	0,2	123
	Плюшка с повидлом	40	2,73	5,05	21,735	142,5	0,045	0,03	0	8,57	0,535	463
	Итого:	440	15,03	21,25	57,035	483,5	0,225	0,53	1,64	387,79	1,895	
Итого за 9 день:		1930	56,806	62,304	225,875	1776,062	0,928	1,351	17,516	37,278	16,977	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72	70
	Какао- напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7	120
	Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2	0	0,055	0,11	123,69	0,11	4/13
	Итого:	455	19,01	24,85	65,49	561,96	0,14	0,49	2,09	530,69	1,53	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368
	Итого:	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	
Обед	Суп картофельный с крупой гречневой	200	2,6	4,4	18,2	118	0	0	5,2	18,8	1	16/2
	Зразы картофельные с фаршем мясным	220	15,7	19,27	27,67	345,63	30,8	3,42	0,24	0,23	31,12	5
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,516	3,006	1,566	35,88	0,012	0,012	3,33	13,968	0,366	19/1
	Хлеб ржаной	50	33	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Компот	200	1,04	0	26,96	107,4	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	126
	Итого:	730	252,853	27,276	91,096	735,28	30,922	3,512	4,37	72,838	34,116	
Уплотненный полдник	Рыба тушеная	80	8,16	4,39	3,68	87,04	0,07	0,12	1,19	27,84	0,71	231
	Морковь припущенная	150	2,09	8,07	11,18	123,00	1,96	0,08	0,00	0,00	1,67	79
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	0	0,02	0	10/10
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41	0	0	2,816	12,8	0,324	393
	Пряник	30	1,94	2,46	20,49	111,9	0,027	0,024	0,003	5,13	0,366	493
	Итого:	465	13,966	15,238	53,906	404,19	2,102	0,244	4,009	45,79	3,07	
Итого за 10 день:		1750	87,332	67,864	231,492	1796,43	33,204	4,296	20,469	567,318	39,316	

**Примерное осенне-зимнее
10-дневное меню
для детей 1,5 – 3 лет
с 12 часовым пребыванием
в дошкольном образовательном учреждении**

г. Рыльск

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,23	41,17	270,51	0,21	0,10	0	14,23	4,54	67/1	
	Чай с лимоном	150		0,10	0,01	8,5	34,17	0	0	2,35	10,66	0,27	393	
	Печенье	25		1,85	2,5	6,4	106,5	0,03	0,01	0	5,0	0,37	151	
	Итого:	325		10,5	9,74	56,07	411,18	0,24	0,11	2,35	29,89	5,18		
Второй завтрак	Кисель из с/ф	150		0,75	0	24,0	85,5	0	0	38,25	23,55	0,45	9/10	
	Итого:	150		0,75	0	24,0	85,5	0	0	38,25	23,55	0,45		
Обед	Щи со сметаной	180		1,22	3,4	5,92	59,32	0,03	0,03	12,92	30,32	0,56	67	
	Биточки паровые	60		9,0	6,02	5,95	114,57	0,05	0,10	0,13	24,37	0,75	289	
	Картофельное пюре	100		2,04	3,2	13,63	91,5	0,09	0,07	12,11	24,65	0,67	321	
	Соус томатный	25		0,29	1,05	4,01	18,62	0	0	0,59	3,97	1,0	348	
	Салат из квашеной капусты	50		0,43	2,55	1,3	29,9	0,01	0,01	2,77	11,64	0,30	19/1	
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	13,36	66	0,072	0,032	0	14	19,11	2	
	Компот	150		0,78	0	20,22	80,58	0,01	0,03	0,6	30,85	0,51	126	
	Итого:	605		16,4	16,7	64,39	460,49	0,262	0,272	29,12	139,8	22,9		
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная	180		4,21	4,63	12,61	109,02	0,04	0,17	0,85	148,36	0,18	90	
	Какао-напиток на молоке	180		5,42	5,6	19,56	148,56	0,03	0,21	1,24	193,49	0,6	120	
	Батон с маслом и сыром	50		5,5	7,3	15,7	152	0	0,05	0,1	112,45	0,1	4/13	
	Итого:	410		15,13	17,53	47,87	409,58	0,7	0,43	2,19	454,3	0,88		
Итого за 1 день:		1490		42,18	43,97	192,33	1366,75	1,202	0,812	71,91	647,54	29,41		

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	Манная каша	180	4,92	4,53	14,48	118,61	0,07	0,17	0,87	153,96	0,22	92
	Чай	200	0	0	9,2	34	0	0	0	0,2	0	10/10
	Батон с маслом	50	3,25	6,4	19,65	150,5	0	0	0	2	0	1/13
	Итого:	430	8,17	10,93	43,33	303,11	0,07	0,17	0,87	156,16	0,22	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,015	3	10,5	2,1	442
	Итого:	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,015	3	10,5	2,1	
Обед	Суп гороховый	200	5,2	1,8	17,4	96	0,2	0	0,4	32,6	1,6	29/2
	Плов из мяса курицы	150	14,4	13,05	26,1	276	0	0,15	1,05	17,4	1,35	4/9
	Салат из свеклы	50	0,7	4,15	4,5	53	0	0	0,95	16,05	0,6	20/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	0,072	0,032	0	14	19,11	2
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	0,01	0,03	0,6	30,85	0,51	126
	Итого:	590	23,72	19,48	81,58	571,58	0,282	0,212	3	110,9	23,17	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	60	11,5	10,4	12,8	193,3	0	0	0,1	87,9	0,3	219
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,34	1,4	240	0,2	123
	Гребешок с повидлом	60	4,54	4,07	25,30	157,12	0,10	0,04	0,22	33,56	0,76	417
	Итого:	320	21,64	20,87	46,3	468,42	0,16	0,38	1,72	360,46	1,26	
Итого за 2 день:		1490	54,28	51,43	186,06	1407,61	0,532	0,777	8,59	638,02	26,75	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
			Блюда (г)	Б	Ж		У	В1	В2	С	Ca	
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	6,7	9,8	27,1	223	0,12	0,16	0,24	139,22	1,16	130
	Кофейный напиток	200	3	2,8	13,4	90	0	0,2	0,6	105,8	0,2	13/10
	Булочка с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2	0	0,055	0,11	123,69	0,11	4/13
	Итого:	455	15,75	20,63	57,77	480,2	0,12	0,415	0,95	163,105	1,47	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368
	Итого:	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	
Обед	Суп рыбный	200	7,2	4,2	14,4	120	0,2	0	7,0	27,4	1,0	19/2
	Бефстроганов	40	5,172	4,144	1,096	62,332	0,012	0,032	0,004	11,132	0,328	278
	Макаронны отварные	150	5,76	0,82	31,14	155,1	0,09	0,03	0	7,48	1,21	204
	Салат из моркови и изюма	60	0,756	4,284	11,718	87,054	0,042	0,036	3,378	30,582	0,57	15
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	2
	Компот из с/ф	200	0,78	0	20,22	80,58	0,01	0,03	0,6	30,85	0,51	126
	Итого:	700	22,968	14,048	95,274	587,566	0,444	0,168	10,982	124,949	5,568	
Уплотненный полдник	Овощное рагу	100	2,5	3,39	9,63	84,21	0,06	0,08	5,62	64,24	0,71	59
	Рыбная котлета	80	20,26	0,70	5,16	100,71	0,01	0,12	0	34,56	0,28	89
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	0	8,75	0,975	2
	Кисель из с/ф	200	1,0	0	32	114	0	0	50,4	31,4	0,6	9/10
	Пряник	30	1,94	2,46	20,49	111,9	0,027	0,024	0,003	5,13	0,366	493
	Итого:	435	27,35	6,85	75,63	452,07	0,142	0,244	56,05	144,08	2,931	
Итого за 3 день:		1690	67,568	42,028		1614,836	0,746	0,877	77,982	440,134	10,569	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
			Блюда (г)	Б	Ж		У	В1	В2	С	Са	
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,032	0,18	0	22	1	213
	Морковь припущенная	100	1,38	5,38	7,44	82,0	0,00	0,00	1,1	1,3	0,04	79
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	0	8,75	0,975	2
	Чай	150	0	0	6,9	25,5	0	0	0	0,15	0	10/10
	Печенье с маслом	35	2,59	3,5	8,96	149,1	0,045	0,017	0	7	0,525	6
	Итого:	350	10,7	13,78	31,93	360,85	0,122	0,217	1,1	39,2	2,54	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	88,5	0,045	0,255	1,05	180	0,15	123
	Итого:	150	4,2	4,8	6,15	88,5	0,045	0,255	1,05	180	0,15	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88	30
	Котлета мясная	80	14,32	11,68	12,16	204,6	0,08	0,16	0,32	33,92	1,12	5/9
	Гречка отварная рассыпчатая	100	4,96	3,74	22,88	153,62	0,12	0	0,0	8,64	2,62	679
	Соус томатный	25	0,29	1,05	4,01	18,62	0	0	0,59	3,97	0,12	348
	Салат из свеклы и зеленого горошка	50	0,7	4,15	4,5	53	0	0	0,95	16,05	0,6	20/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	0,072	0,032	0	14	19,11	2
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	0,01	0,03	0,6	30,85	0,51	126
	Итого:	645	26,77	22,84	82,55	641,4	0,342	6,922	12,44	166,57	24,96	
Уплотненный полдник	Каша молочная пшеничная	150	5,07	7,815	19,395	168,705	0,075	0,15	0,675	139,395	0,54	70
	Кофейный напиток	150	2,25	2,1	10,05	67,5	0	0,15	0,45	79,35	0,15	13/10
	Плюшка	30	4,722	1,05	17,724	99	0,054	0,15	0,162	84,24	9	485
	Итого:	330	12,042	10,965	47,169	335,205	0,129	0,45	1,287	302,985	9,69	
Итого за 4 день:		1475	53,712	52,385	167,779	1425,95	0,638	7,844	15,877	688,755	47,03	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В2	С	Ca	Fe		
Завтрак	Ленивые вареники	100	15,7	11,4	17,1	235	0	0,2	0,2	124,5	0,6	5/5
	Какао-напиток на молоке	150	4,65	4,8	17,08	127,36	0,03	0,18	0,81	165,85	0,52	120
	Батон с маслом	40	2,6	512	15,72	120,4	0	0	0	1,6	0	1/13
	Итого:	290	22,95	21,32	49,9	482,76	0,03	0,38	1,01	291,95	1,12	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,015	3	10,5	2,1	442
	Итого:	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,015	3	10,5	2,1	
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	1,8	4,4	13,8	92	0	0	5,4	31,8	1	5/2
	Жаркое домашнему	150	18,36	4,71	16,32	180,88	0,15	0,22	6,4	21,18	2,68	276
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,43	2,55	1,3	29,9	0,01	0,01	2,77	11,64	0,30	19/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	0,072	0,032	0	14	19,11	2
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	0,01	0,03	0,6	30,85	0,51	126
	Итого:	590	24,01	12,14	65,0	449,56	0,242	0,292	15,17	109,47	23,6	
Уплотненный Полдник	Вермишель молочная	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,08	0,22	0,92	164,74	0,54	93
	Чай	150	0	0	6,9	25,5	0	0	0	0,15	0	10/10
	Вафли	25	0,73	0,83	19,37	88,54	0	0	0	0	0	152
	Итого:	375	6,77	6,43	44,51	261,64	0,08	0,22	0,92	164,89	0,54	
Итого за 5 день:		1405	54,48	40,04	174,26	1258,46	0,372	0,907	20,1	576,81	27,36	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,49	4,215	26,37	165,48	0,06	0,03	0	4,845	1,11	204
	Чай с лимоном	150	0,10	0,01	8,5	34,17	0	0	2,35	10,66	0,27	393
	Печенье с маслом	35	2,59	3,5	8,96	149,1	0,045	0,017	0	7	0,525	6
	Итого:	335	8,18	7,725	43,83	348,75	0,105	0,047	2,35	22,505	1,905	
Второй	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368
	Итого:	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	
Обед	Суп рыбный	200	7,2	4,2	14,4	120	0,2	0	7,0	27,4	1,0	19/2
	Гуляш из отварного мяса курицы	60	7,734	6,06	1,968	93,75	0,018	0,054	0,414	13,95	0,594	277
	Рис отварной	120	2,916	4,296	29,352	167,76	0,024	0,012	0	1,092	0,42	315
	Салат из горошка зеленого	50	1,55	1,85	5,6	36	0,05	0,05	4,9	10,4	0,35	1/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	0,072	0,032	0	14	19,11	2
	Компот	150	0,78	0	20,22	80,58	0,01	0,03	0,6	30,85	0,51	126
	Итого:	620	22,82	16,886	84,9	570,09	0,374	0,178	12,914	97,692	21,984	
Уплотненный полдник	Каша молочная гречневая	150	5,235	7,815	18,75	166,785	0,075	0,165	0,675	138,36	1,125	66
	Кофейный напиток	150	2,25	2,1	10,05	67,5	0	0,15	0,45	79,35	0,15	13/10
	Слойка с повидлом	40	2,73	5,05	21,735	142,5	0,045	0,03	0	8,57	0,535	463
	Итого:	340	10,215	14,965	50,15	376,785	0,12	0,345	1,125	226,28	1,81	
Итого за 6 день:		1395	42,715	40,076	199,88	139,625	0,639	0,62	26,389	354,477	26,299	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак	Вермишель молочная	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,08	0,22	0,92	164,74	0,54	93
	Какао-напиток на молоке	150	4,65	4,8	17,08	127,36	0,03	0,18	0,81	165,85	0,52	120
	Батон с маслом и сыром	50	5,5	7,3	15,7	152	0	0,05	0,1	112,45	0,1	4/13
	Итого:	400	16,19	17,7	51,02	426,96	0,11	0,45	1,83	443,05	1,16	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10	16	2,2	368
	Итого:	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10	16	2,2	
Обед	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	10,4	68	0	0	3,6	16,8	0,6	9/2
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,13	0,10	18,16	36,97	1,0	321
	Рыбная котлета	60	15,2	0,52	3,87	75,54	0,01	0,09	0	25,92	0,21	89
	Салат из квашеной капусты	50	0,43	2,55	1,3	29,9	0,01	0,01	2,77	11,64	0,30	19/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	0,072	0,032	0	14	19,11	2
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	0,01	0,03	0,6	30,85	0,51	126
	Итого:	650	23,51	10,95	69,59	457,27	0,232	0,262	25,13	136,18	21,73	
Уплотненный полдник	Вареники с творогом	150	17,985	7,32	34,725	276,66	0,135	0,24	0,18	100,995	0,885	442
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	88,5	0,045	0,255	1,05	180	0,15	123
	Булочка домашняя	35	2,525	4,68	16,76	88,85	15,375	0,22	0,045	0,02	0,135	78
	Итого:	335	24,71	16,8	57,635	454,01	15,555	0,715	1,275	281,015	1,17	
Итого за 7 день:		1485	64,81	45,85	188,045	1382,24	15,927	1,447	38,235	876,245	26,26	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,21	4,63	12,61	109,02	0,04	0,17	0,85	148,36	0,18	90
	Кофейный напиток	200	3	2,8	13,4	90	0	0,2	0,6	105,8	0,2	13/10
	Батон с маслом	50	3,25	6,4	19,65	150,5	0	0	0	2	0	1/13
	Итого:	430	10,46	13,83	45,66	349,52	0,04	0,37	1,45	256,16	0,38	
Второй завтрак	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0	32	114	0	0	50,4	31,4	0,6	9/10
	Итого:	200	1,0	0	32	114	0	0	50,4	31,4	0,6	
Обед	Борщ с фасолью и сметаной	200	2,8	4,4	13,4	94	0	0	5,2	39,6	1,0	3/2
	Пельмени отварные с маслом	175	18,23	7,94	32,9	276,115	0,157	0,157	0,332	27,51	1,33	293
	Салат из свеклы	50	0,7	4,15	4,5	53	0	0	0,95	16,05	0,6	20/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	0,072	0,032	0	14	19,11	2
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	0,01	0,03	0,6	30,85	0,51	126
	Итого:	615	25,15	16,97	84,38	569,695	0,239	0,219	7,082	128,01	22,55	
Уплотненный полдник	Каша манная	180	4,92	4,53	14,48	118,61	0,07	0,17	0,87	153,96	0,22	92
	Повидло яблочное	20	0,08	0	13,0	50	0,002	0,04	0,1	2,8	0,26	
	Чай	200	0	0	9,2	34	0	0	0	0,2	0	10/10
	Вафли	25	6,73	0,83	19,37	88,54	0	0	0	0	0	152
	Итого:	425	11,73	5,36	56,05	291,15	0,072	0,21	0,97	156,96	0,48	
Итого за 8 день:		1670	48,34	36,16	218,09	1324,365	0,351	0,799	59,902	572,53	24,01	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,032	0,18	0	22	1	213
	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,976	119,7	0,045	0,06	16,95	88,95	1,26	50
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	0	8,75	0,975	2
	Чай	150	0	0	6,9	25,5	0	0	0	0,15	0	10/10
	Печенье с маслом	35	2,59	3,5	8,96	149,1	0,045	0,017	0	7	0,525	6
	Итого:	400	12,5	15,12	31,466	398,55	0,167	0,277	16,95	126,85	3,76	
Второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,15	3	10,5	2,1	442
	Итого:	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,15	3	10,5	2,1	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,12	2,24	16	96,8	0,093	0,110	4,8	18,4	0,8	100
	Тефтеля мясная	120	8,136	9,036	10,296	155,004	0,048	0,084	0,456	25,8	0,744	287
	Соус томатный	25	0,29	1,05	4,01	18,62	0	0	0,59	3,97	0,12	348
	Гречка отварная	100	4,96	3,74	23,89	153,62	0,12	0,0132	0,00	8,64	2,63	679
	Салат из зеленого горошка	50	1,55	1,85	5,6	36	0,05	0,05	4,9	10,4	0,35	1/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	0,072	0,032	0	14	19,11	2
	Компот из с/ф	180	0,91	0	23,59	94,01	0,01	0,03	0,07	35,99	0,59	126
	Итого:	715	21,606	18,396	96,746	620,054	0,393	0,319	10,816	117,2	24,344	
Уплотненный полдник	Каша овсяная молочная	150	5,02	7,35	20,32	167,25	0,09	0,12	0,18	104,41	0,79	130
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	88,5	0,045	0,255	1,05	180	0,15	123
	Слойка с повидлом	40	2,73	5,05	21,735	142,5	0,045	0,03	0	8,57	0,535	463
	Итого:	340	11,95	17,2	48,205	398,25	0,18	0,405	1,23	292,98	1,475	
Итого за 9 день:		1605	46,806	50,866	191,267	1481,354	0,76	1,016	31,996	642,03	31,679	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептуры
			Блюда (г)	Б	Ж		У	В1	В2	С	Ca	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,815	19,395	168,705	0,075	0,15	0,675	139,395	0,54	70
	Какао- напиток на молоке	150	4,65	4,8	17,08	127,36	0,03	0,18	0,81	165,85	0,52	120
	Батон с маслом и сыром	50	5,5	7,3	15,7	152	0	0,05	0,1	112,45	0,1	4/13
	Итого:	350	15,22	19,915	52,175	448,065	0,105	0,38	1,585	417,695	1,16	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	368
	Итого:	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6	
20Обед	Суп картофельный с крупой гречневой	200	2,6	4,4	18,2	118	0	0	5,2	18,8	1	16/2
	Зразы картофельные с фаршем мясным	180	13,59	14,98	25,65	290,65	27,43	3,02	0,22	0,21	29,08	5
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,43	2,55	1,3	29,9	0,01	0,01	2,77	11,64	0,30	19/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	0,072	0,032	0	14	19,11	2
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	0,01	0,03	0,06	30,85	0,51	126
	Итого:	620	20,04	22,41	78,73	585,13	27,522	3,092	8,79	75,5	49,00	
Уплотненный полдник	Рыба тушеная	60	6,12	3,25	2,76	65,28	0,06	0,012	0,9	20,88	0,54	231
	Морковь припущенная	100	1,38	5,38	7,44	82	1,3	0,04	0,00	0,00	1,1	79
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	0,045	0,02	0	8,75	0,975	2
	Чай с лимоном	150	0,10	0,01	8,5	34,17	0	0	2,35	10,66	0,27	393
	Пряник	30	1,94	2,46	20,49	111,9	0,027	0,024	0,003	5,13	0,366	493
	Итого:	365	11,19	11,4	47,54	334,6	1,432	0,096	3,253	45,42	3,251	
Итого за 10 день:		1435	47,95	54,225	225,095	1462,795	29,099	3,618	23,628	546,615	54,011	