

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МДОУ детским садом №2 п.Уразово
Валуйского района Белгородской области
А.Н.Мельникова



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10 -ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период
2023-2024 г.г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Неделя 1</u>							
<u>День 1</u>							
Завтрак:	<i>Яйцо варёное</i>	47/47	5,08	4,60	0,28	63,0	25
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	70/80	3,84/6,9	2,95/4,2	18,45/33	115,8/196,8	43
	<i>Икра кабачковая</i>	50/60	0,4/0,5	2,1/2,8	2,7/3,6	31,3/41,7	1
	<i>Кисель из плодово-ягодного концентрата</i>	150/200	-	0,018/0,020	25,24/28,04	102,72/114,13	50
Итого за завтрак:		317/387	9,32/12,48	9,67/11,62	46,67/64,92	312,82/416,43	
2-ой завтрак	<i>Сок фруктовый</i>	170/170	1,7	1,4	19,2	71,4	66
Итого за 2 завтрак:		170/170	1,7	1,4	19,2	71,4	
Обед:	<i>Салат из огурца с луком</i>	40/60	0,34/0,46	2,74/3,65	1,07/1,43	30,29/40,38	2
	<i>Суп картофельный на мясокостном бульоне с бобовыми</i>	150/200	1,31/1,74	1,7/2,27	8,6/11,43	55/73,2	75
	<i>Рыба, тушеная в томате с</i>	180/200	20,8/22,7	10,8/11,9	8,6/9,5	220/240	27

	<i>овощами</i>						
	<i>Компот</i>	150/200	0,78/0,94	-	20,22/24,3	80,6/96,7	51
	<i>Хлеб пшеничный</i>	31/31	2,76	0,35	16,9	82,6	82
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	31/38	1,99/2,45	6,16/7,55	11,92/14,62	110,94/136	68
Итого за обед:		520/660	27,98/31,05	21,75/25,72	67,31/78,18	579,43/668,88	
Полдник:	<i>Каша сборная молочная</i>	150/200	4,74/6,32	7,63/10,18	19,7/26,34	167,38/223,1	32
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150/200	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70,0/91,0	52
	<i>Батон с маслом /сыром</i>	25/10/8; 35/10/15	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	69
Итого за полдник:		343/460	11,81/15,85	16,51/21,04	44,89/60,09	376,38/494,10	
Итого за первый день:		1350/1677	50,81/61,08	49,33/59,78	178,07/222,39	1340,03/1650,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Неделя 1</u>							
<u>День 2</u>							
Завтрак:	<i>Каша манная молочная с маслом сливочным</i>	150/200	5,07/6,76	7,81/10,42	19,39/12,86	170,20/224,94	37
	<i>Какао на молоке</i>	150/200	3,15/3,67	2,72/3,19	13,0/15,82	89,0/107,0	53
	<i>Батон с маслом/сыром</i>	25/10/10 35/10/10	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	69
Итого за завтрак:		345/455	12,95/17,11	17,41/22,06	46,95/48,07	398,2/511,94	
2-ой завтрак	<i>Фрукты</i>	150/150	0,6	-	14,7	66,0	60
Итого за 2 завтрак:		15/150	0,6	-	14,7	66,0	
Обед:	<i>Салат «Витаминный»</i>	40/60	0,5/0,7	3,2/4,29	3,5/4,7	45,4/60,5	3
	<i>Суп свекольный со сметаной</i>	150/200	3,7/4,7	1,9/2,4	10,2/12,7	72,8/91,0	18
	<i>Плов с курицей</i>	145/170	16,59/22,26	5,81/7,73	26,76/35,69	226,0/301,0	28
	<i>Чай с лимоном</i>	150/200	0,16/0,2	-	10,2/12,2	42,0/50,4	54
	<i>Хлеб пшеничный</i>	31/31	2,76	0,35	16,9	82,6	82

	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	31/38	1,99/2,45	6,16/7,55	11,92/14,62	110,94/136	68
Итого за обед:		547/669	23,71/33,07	20,93/22,32	79,48/96,81	579,74/721,5	
Полдник:	<i>Ленивые вареники</i>	110/140	8,91/12,15	7,89/10,7	9,21/12,56	144,0/196,0	33
	<i>Кефир с сахаром</i>	150/180	4,2/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	175,5/234	55
Итого за полдник:		260/320	13,11/17,75	12,69/17,16	15,36/20,76	319,5/430	
Итого за второй день:		1302/1624	50,37/68,53	51,03/72,88	156,49/180,34	1363,44/1729,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N технологической карты
			Б	Ж	У		
<u>Неделя 1</u>							
<u>День 3</u>							
Завтрак:	<i>Каша гречневая молочная</i>	150/200	4,2/7,0	6,2/10,4	15,0/25,0	133,4/222,4	38
	<i>Кофейный напиток</i>	с 150/200	2,85/3,80	2,41/3,21	14,36/19,5	91,0/121,33	52

	<i>молоком</i>						
	<i>Батон с маслом</i>	25/10 35/10	0,04/0,06	3,62/5,06	0,07/0,09	33,05/46,27	65
Итого за завтрак:		335/445	7,09 / 10,86	12,23 / 18,67	29,43 / 44,59	237,45 / 389,9	
2-ой завтрак	<i>Сок</i>	160/160	1,7	1,4	19,2	71,4	66
Обед:	<i>Салат из свёклы</i>	40/60	0,64/0,85	2,74/3,65	3,76/5,02	42,2/56,3	04
	<i>Щи со сметаной</i>	150/200	1,31/1,74	3,7/4,9	6,4/8,5	63,5/84,8	77
	<i>Запеканка картофельная с мясом птицы</i>	150/220	11,1/16,7	8,2/13,1	25,5/35,3	221,3/325,9	29
	<i>Компот</i>	150/200	0,78/0,94	-	20,22/24,3	80,6/96,7	51
	<i>Хлеб пшеничный</i>	31/31	2,76	0,35	16,9	82,6	82
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	31/38	1,99/2,45	6,16/7,55	11,92/14,62	110,94/136	68
Итого за обед:		552 / 749	18,58 / 25,44	21,15 / 29,55	84,7 / 104,64	601,14 / 782,3	
Полдник:	<i>Пирог с повидлом</i>	80/80	3,92	5,23	39,17	216,73	34
	<i>Кефир с сахаром</i>	150/180	4,2/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	175,5/234,0	55
Итого за полдник:		230 / 260	8,12/ 9,52	10,03 / 11,63	45,32 / 47,37	392,23 / 450,73	

Итого за третий день:		1277 / 1614	35,49 / 47,52	44,81 / 61,25	178,65 / 215,8	1302,22 / 1694,33	
----------------------------------	--	--------------------	----------------------	----------------------	-----------------------	--------------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
<u>Неделя 1</u>							
<u>День 4</u>							
Завтрак:	<i>Творожная запеканка с изюмом</i>	110/140	14,1/16,9	9,7/11,6	11,9/14,2	193,5/232,2	39
	<i>Соус сметанный сладкий</i>	20/20	0,8	0,7	1,6	23,5	59
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150/200	2,85/3,80	2,61/3,48	2,41/3,21	14,36/19,5	52
Итого за завтрак:		280/360	17,75/21,5	13,01/15,78	15,91/19,01	231,36/275,2	
2-ой завтрак	<i>Фрукты</i>	140/150	0,56/0,6	-	13,72/14,7	61,6/66,0	60
Обед:	<i>Салат из горошка зелёного консервированного</i>	40/60	1,6/1,81	1,39/1,85	2,84/3,78	29,3/39	05
	<i>Борщ украинский со сметаной</i>	150/200	3,1/3,9	1,7/2,2	5,4/6,8	65,0/81,2	15
	<i>Гуляш в томатном соусе</i>	50/70	6,58/9,21	4,71/6,59	1,35/1,90	73,79/103,30	30
	<i>Картофельное пюре</i>	100/150	3,2/4,8	4,7/7,05	8,0/12	123,9/185,9	76

	<i>Кисель из плодово-ягодного концентрата</i>	150/200	0,4/0,44	0,018/0,02	25,54/28,04	102,72/114,13	50
	<i>Хлеб пшеничный</i>	31/31	2,76	0,35	16,9	82,6	82
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	31/38	1,99/2,45	6,16/7,55	11,92/14,62	110,94/136	68
Итого за обед:		552/749	19,63/25,37	19,028/25,61	71,95/84,04	588,25/742,13	
Полдник:	<i>Рыба под омлетом</i>	80/90	14,8/19,23	9,7/12,6	3,2/4,16	161,34/209,74	35
	<i>Икра кабачковая</i>	40/60	0,4/0,5	2,1/2,8	2,7/3,6	31,3/41,7	01
	<i>Напиток лимонный</i>	150/200	0,16/0,22	0,018/0,020	15,51/20,68	65,97/87,96	58
Итого за полдник:		270/350	15,36/19,95	11,818/15,42	21,41/28,44	258,61/339,4	
Итого за четвертый день:		1242/1609	53,3/67,42	43,856/63,13	122,99/146,19	1139,82/1422,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реце птур ы
			Б	Ж	У		
<u>Неделя 1</u>							
<u>День 5</u>							
Завтрак:	<i>Помидор/огурец</i>	40/60	0,38/0,57	0,07/0,11	1,61/2,42	8,05/12,08	06
	<i>Картофельное пюре</i>	100/150	3,2/4,8	4,7/7,05	8,0/12	123,9/185,9	76
	<i>Кофейный напиток</i>	150/200	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70,0/91,0	57
	<i>Батон с маслом</i>	25/10 35/10	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	69
Итого за завтрак:		325/455	10,65/14,9	13,65/18,02	34,80/48,17	340,95/468,98	
2-ой завтрак	<i>Сок</i>	140/150	1,4/1,5	0,28/0,30	28,28/30,3	58,8/63,0	66
	<i>Печенье</i>	10/15	0,37/0,56	3,05/4,58	6,25/9,38	54,25/81,38	61
Итого за 2-ой завтрак:		150/165	1,77/2,06	3,33/4,88	34,53/39,68	113,05/144,38	

Обед:	<i>Салат «Зимний»</i>	40/60	0,89/1,18	2,36/3,14	4,4/5,87	42,3/56,52	07
	<i>Суп гороховый с гренками</i>	150/200	4,48/5,97	4,42/5,89	18,46/24,61	133,71/178,28	10
	<i>Формовые ленивые голубцы</i>	150/220	13,3/19,4	8,5/12,4	18,8/27,9	205,0/301,1	31
	<i>Напиток лимонный</i>	150/200	0,16/0,22	0,018/0,020	15,51/20,68	65,97/87,96	58
	<i>Хлеб пшеничный</i>	31/42	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24,0	82,6/117,86	82
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	31/39	1,99/2,45	6,16/7,55	11,92/14,62	110,94/136	68
Итого за обед:		552/761	23,58/33,12	21,808/29,500	85,99/117,68	640,52/877,72	
Полдник:	<i>Оладьи</i>	100/130	7,08/9,17	11,28/14,66	38,08/49,50	281,34/366,00	36
	<i>Какао на молоке</i>	150/200	3,15/3,67	2,72/3,19	13,0/15,82	89,0/107,0	53
Итого за полдник:		250/330	10,23/12,84	14,00/17,85	51,08/65,32	370,34/473,0	
Итого за пятый день:		1277/1711	46,23/62,92	52,788/70,25	206,4/270,85	1464,86/1964,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Неделя 2</u>							
<u>День 6</u>							
Завтрак:	<i>Фруктовый плов с маслом и сахаром</i>	130/180	1,21/1,69	1,59/2,23	14,22/19,91	81,1/106,9	40
	<i>Чай с сахаром</i>	150/180	0,2/0,2	-	10,5/12,6	42,0/50,4	64
	<i>Батон с маслом</i>	25/10 35/10	0,04/0,06	3,625/5,075	0,065/0,091	33,05/46,27	65
Итого за завтрак:		315/405	1,45/1,95	5,22/7,31	24,79/32,6	156,15/203,57	
2-ой завтрак	<i>Фрукты</i>	100/100	0,4	-	9,8	44,0	60
Обед:	<i>Салат «Витаминный»</i>	40/60	0,5/0,7	3,2/4,29	3,5/4,7	45,4/60,5	03
	<i>Суп овощной на масле</i>	150/200	3,63/6,05	4,79/7,98	6,55/10,92	68,51/114,18	12
	<i>Тефтели из рыбы</i>	70/80	8,1/9,25	3,1/3,54	5,6/6,4	81,8/93,43	17
	<i>Картофельное пюре</i>	100/150	3,2/4,8	4,7/7,05	8,0/12,0	123,9/185,9	76
	<i>Напиток лимонный</i>	150/200	0,16/0,22	0,018/0,020	15,51/20,68	65,97/87,96	58
	<i>Хлеб пшеничный</i>	31/42	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24,0	82,6/117,86	82
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	31/38	1,99/2,45	6,16/7,55	11,92/14,62	110,94/136	68

Итого за обед:		572/770	20,34/2737	22,32/30,93	67,98/93,32	579,12/795,83	
Полдник:	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150/200	3,33/5,55	3,81/6,35	14,75/24,59	106,47/177,44	41
	<i>Какао на молоке</i>	150/200	3,15/3,67	2,72/3,19	13,0/15,82	89,0/107,0	53
Итого за полдник:		300/400	6,48/9,22	6,53/9,54	27,75/40,41	195,47/284,44	
Итого за шестой день:		1287/1675	28,67/38,64	34,07/47,78	130,32/176,13	974,74/1327,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>Неделя 2</u>							
<u>День 7</u>							
Завтрак:	<i>Сырники с маслом и сахаром</i>	110/140	13,0/22,4	8,9/15,2	7,5/13,7	162,4/280,8	42
	<i>Кофейный напиток</i>	150/200	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70,0/91,0	57
Итого за завтрак:		260/340	15,34/25,25	10,92/17,61	18,13/28,06	232,4/371,8	
2-ой завтрак	<i>Фрукты</i>	100/100	0,4	0	9,8	44	60
Обед:	<i>Салат из консервированной кукурузы</i>	40/60	1,36/1,81	1,39/1,85	2,84/3,78	29,3/39,0	08
	<i>Суп рыбный</i>	150/200	6,11/10,18	1,56/2,6	9,95/16,65	90,51/150,85	13
	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	60/70	11,2/12,92	10,1/11,85	11,6/13,46	183,2/212,0	19
	<i>Рагу овощное</i>	100/150	10,6/15,83	11,9/17,93	9,9/14,85	126,75/190,13	20
	<i>Кисель из плодово-ягодного концентрата</i>	150/200	0,4/0,44	0,018/0,02	25,24/28,04	102,72/114,13	50
	<i>Хлеб пшеничный</i>	31/31	2,76	0,35	16,9	82,6	82
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	31/38	1,99/2,45	6,16/7,55	11,92/14,62	110,94/136	68

Итого за обед:		562/749	34,42/36,39	31,48/42,15	88,35/108,3	726,02/924,71	
Полдник:	<i>Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром</i>	105/185	3,84/6,9	2,95/4,2	18,45/33,0	115,8/196,8	56
	<i>Молоко</i>	150/200	4,58/5,48	4,08/4,88	7,58/9,07	85,0/102,0	71
Итого за полдник:		255/405	8,42/12,38	7,03/9,08	26,03/42,07	200,8/298,8	
Итого за седьмой день:		1177/1594	58,58/74,42	49,43/68,84	142,31/188,23	1203,22/1639,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
<u>Неделя 2</u>							
<u>День 8</u>							
Завтрак:	<i>Суп рисовый молочный</i>	150/200	1,84/2,05	0,27/0,44	23,3/36,92	103,2/164,0	44
	<i>Какао на молоке</i>	150/200	3,15/3,67	2,72/3,19	13,0/15,82	89,0/107,0	53
	<i>Батон с маслом</i>	20/10; 35/10	0,04/0,06	3,63/5,08	0,07/0,09	33,05/46,27	65
Итого за завтрак:		330/445	5,03/5,78	6,62/8,71	36,37/52,83	225,25/317,27	
2-ой завтрак	<i>Фрукты</i>	100/100	0,4	0	9,8	44,0	60
Обед:	<i>Икра свекольная</i>	40/60	0,64/0,85	2,74/3,65	3,76/5,02	42,2/56,3	09
	<i>Суп крестьянский</i>	150/200	2,4/3,0	1,6/2,0	13,2/16,5	92,1/115,1	14
	<i>Бефстроганов</i>	50/80	7,7/9,0	6,2/7,3	1,6/1,9	93,5/108,9	21
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	110/150	5,70/8,55	4,82/7,23	27,45/41,18	202,0/303,0	72
	<i>Компот</i>	150/200	0,78/0,94	-	20,22/24,3	80,6/96,7	51
	<i>Хлеб пшеничный</i>	31/31	2,76	0,35	16,9	82,6	82
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	31/38	1,99/2,45	6,16/7,5	11,92/14,62	110,94/136	68
Итого за обед:		562/759	21,97/27,55	21,87/28,03	95,05/120,42	703,94/898,6	

Полдник:	<i>Манье биточки со сгущенным молоком</i>	100/30 150/40	5,7/7,6	3,0/4,0	52,2/69,6	253,5/338,0	45
	<i>Чай с молоком</i>	150/200	2,2/2,7	1,9/2,3	11,9/14,3	74,2/89,0	73
Итого за полдник:		280/390	7,9/10,3	4,9/6,3	64,1/83,9	327,7/427,0	
Итого за восьмой день:		1272/1694	35,3/44,03	33,39/43,4	205,32/266,95	1300,89/1686,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
<u>Неделя 2</u>							
<u>День 9</u>							
Завтрак:	<i>Пудинг творожный с маслом и сахаром</i>	110/140	21,24/27,03	14,58/18,56	17,72/22,59	290,27/364,42	46
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150/200	2,85/3,8	2,41/3,21	14,36/19,5	91,0/121,33	52
Итого за завтрак:		260/340	24,09/30,83	16,99/21,77	32,08/42,09	381,27/485,75	
2-ой завтрак	<i>Сок</i>	150/150	1,5	0,3	30,3	63,0	66
	<i>Печенье</i>	20/20	1,25	10,17	20,83	180,83	67
Итого за 2-ой завтрак:		170	2,75	10,47	51,13	243,33	
Обед:	<i>Салат из огурца с луком</i>	45/60	0,34/0,46	2,74/3,65	1,07/1,43	30,29/40,38	2
	<i>Борщ украинский со сметаной</i>	150/200	3,1/3,9	1,7/2,2	5,4/6,8	65,0/81,2	15
	<i>Тефтели мясные</i>	50/70	6,41/8,98	6,78/9,49	5,22/7,31	107,54/150,5	81
	<i>Картофельное пюре</i>	100/150	3,2/4,8	4,7/7,05	8,0/12	123,9/185,9	76

	<i>Компот</i>	150/200	0,78/0,94	-	20,22/24,3	80,6/96,7	51
	<i>Хлеб пшеничный</i>	31/42	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24,0	82,6/117,86	82
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	31/38	1,99/2,45	6,16/7,5	11,92/14,62	110,94/136	68
Итого за обед:		557/760	18,85/125,43	22,43/30,39	48,51/90,46	600,87/808,54	
Полдник:	<i>Икра кабачковая</i>	40/60	0,4/0,5	2,1/2,8	2,7/3,6	31,3/41,7	1
	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	60/80	8,25/10,95	2,69/3,7	6,68/112,0	84,0/11,20	47
	<i>Чай с молоком</i>	150/200	2,2/2,7	1,9/2,3	11,9/14,3	74,2/89,0	73
Итого за полдник:		250/340	10,85/14,15	6,69/8,8	21,28/29,1	189,5/242,7	
Итого за девятый день:		1237/1610	56,27/73,16	56,58/71,43	153,0/212,78	1414,97/1780,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<u>Неделя 2</u>						
<u>День 10</u>						
Завтрак:	<i>Омлет</i>	80/80	7,85	9,06	3,21	124,93
	<i>Помидор/огурец</i>	40/60	0,38/0,57	0,07/0,11	1,61/2,42	8,05/12,08
	<i>Кофейный напиток</i>	150/200	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70,0/91,0
	<i>Батон с маслом</i>	25/10; 35/10	0,04/0,06	3,63/5,08	0,07/0,09	33,05/46,27
Итого за завтрак:		308/385	1061/11,33	14,76/16,66	15,52/20,08	236,03/274,28
2-ой завтрак	<i>Сок</i>	160/160	1,0	0,2	20,2	92
	<i>Печенье</i>	10/10	0,75	6,1	12,5	108,5
Итого за 2-ой завтрак:		170/170	1,75	6,3	32,7	200,5
Обед:	<i>Винегрет</i>	45/60	0,73/0,96	2,34/3,11	3,78/5,04	41,18/54,91
	<i>Рассольник со сметаной</i>	150/200	1,25/2,1	3,1/5,1	8,9/14,8	67,9/113,2

	<i>Картофель тушёный с мясом</i>	150/200	18,35/22,02	4,7/6,79	16,32/19,95	180/259
	<i>Компот</i>	150/200	0,78/0,94	-	20,22/24,3	80,6/96,7
	<i>Хлеб пшеничный</i>	32/42	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24,0	82,6/117,86
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	31/38	1,99/2,45	6,16/7,5	11,92/14,62	110,94/136
Итого за обед:		558/740	25,86/32,37	16,65/23,0	78,04/102,71	563,22/777,67
Полдник:	<i>Блины</i>	150/150	11,205	21,405	49,2	436,00
	<i>Кефир с сахаром</i>	150/180	4,2/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	175,5/234,0
Итого за полдник:		300/330	15,41/16,81	26,21/27,81	55,35/57,4	611,5/670,0
Итого за десятый день:		1333/1625	53,63/62,24	63,92/73,77	181,61/212,88	1611,25/1922,48