

**Примерное осенне-зимнее
10-дневное меню
для детей 3-7 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		
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
	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	0,005	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	Суп 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	

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 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	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	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
	Макароны 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	70,554	45,69	250,572	1663,962	0,792	0,913	80,994	496,105	313,304	

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	Каша молочная пшённая	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
	Печенье с маслом	35	2,59	3,5	8,96	149,1	0,045	0,017	0	7	0,525	6
	Итого:	435	12,35	16,72	48.22	464,04	0,145	0,417	1,5	298.66	1,445	
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	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	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
	Плошка	30	4.72	1.05	17.72	99	0.054	0.15	0.162	84.24	9	485
	Итого:	445	13.54	14.02	46.478	360.25	0,131	0,3	1.832	41.15	11.055	
Итого за 4 день:		1770	58.01	76.85	220.178	1710.11	0,756	7.697	26.762	539.69	22,64	

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	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
	Батон с маслом	50	3,25	6,4	19,65	150,5	0	0	0	2	0	1/13
	Итого:	470	9.89	12.56	48.92	346.86	0,09	0,24	1,01	183.42	0.59	
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	0.69	9/10
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	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
	Вафли	25	0,73	0,83	19,37	88,54	0	0	0	0	0	152
	Итого:	375	30.48	24.33	67.38	610.86	0,04	0,54	1,38	407.89	1.6	
Итого за 5 день:		1775	74,726	51.856	231.226	1654.838	0.472	1,202	71.714	758.182	10.724	

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	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	442
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 полдник	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:		1765	48.215	45.688	236.573	1600.974	0,738	0.766	24.44	450.863	10.463	

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	Са	
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	Ca	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	Кисломолочный напиток	200	5.6	6.4	8.2	118	0.06	0.34	1.4	240	0.2	123
	Итого:	200	5.6	6.4	8.2	118	0,06	0,36	1.4	240	0,2	123
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	Биточки манные с киселем	160/40	9.49	7.18	48.66	298.43	0,11	0,19	0.91	125.98	1.65	163
	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	16,22	8,01	77,23	420,97	0,11	0,19	0,91	126,18	1,65	
Итого за 8 день:		1790	60.15	48.64	689,01	1548.433	0,497	1.187	11.482	85.92	7.97	

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	
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	90	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
	Кофейный напиток	200	3	2,8	13,4	90	0	0,2	0,6	105,8	0,2	13.10
	Плюшка	40	2,73	5,05	21,735	142,5	0,045	0,03	0	8,57	0,535	463
	Итого:	440	12,43	17,65	62,235	455,5	0,165	0,39	0,84	253,59	18,95	
Итого за 9 день:		1930	54,206	58,704	231,075	1747,062	0,868	1,211	36,478	551,54	34,024	

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	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	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	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:		1850	286.829	673.64	242.492	1815.43	33,164	4,246	60.869	680.718	39,316	

Заведующая МБДОУ «Детский сад №2

«Боровичок»

_____ Т.Г.Штоколова

**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	Са	
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	Ca	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	Яблоко	100	0.4	0,4	9.8	44.0	0,03	0,02	10,0	16	2.2	368
	Итого:	100	0.4	0,5	9.8	44.0	0,03	0,02	10.0	16	2.2	368
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
	Макароны отварные	150	5,76	0,82	31,14	155,1	0,09	0,03	0	7,48	1,21	204
	Салат из моркови припущенной 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	66.468	41.928	238.474	1563.83	0,736	0,847	779.82	448,134	12.169	

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	Каша молочная пшённая	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
	Печенье с маслом	35	2,59	3,5	8,96	149,1	0,045	0,017	0	7	0,525	6
	Итого:	335	9,91	13,415	38,405	385.305	0,12	0,317	1,125	225.745	1.215	
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	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	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
	Плюшка	30	4,722	1,05	17,724	99	0,054	0,15	0,162	84,24	9	485
	Итого:	315	12.832	11.33	406.94	310.75	0,131	0,35	1,262	116.44	11.015	
Итого за 4 день:		1445	537.12	52.385	534.345	1425,955	0,638	7,844	15,877	688,755	37.34	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецептур
		Блюда (г)	Б	Ж	У			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
	Чай	150	0	0	6.9	25.5	0	0	0	0.15	0	10/10
	Батон с маслом	40	2,6	512	15,72	120,4	0	0	0	1,6	0	1/13
	Итого:	390	8.64	517.6	40.86	293.5	0,08	0,22	0.92	166.49	0.54	
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	9/10
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	Ленивы вареники	100	15.7	11.4	17.100	235	0	0,2	0,2	124	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
	Вафли	25	0,73	0,83	19,37	88,54	0	0	0	0	0	152
	Итого:	275	21.08	17.03	53.55	450.9	0,03	0,38	1.01	167.09	1.12	
Итого за 5 день:		1405	54,48	546.77	183.41	1279.46	0,532	0,892	55.35	466.6	25.71	

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	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	442
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:		1445	41,965	39,726	193,73	1360,125	0,619	0,72	19,389	356,977	27,799	

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	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	123
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	Биточки манные с киселём	120/30	7.67	5.88	36.0	228.47	0,09	0,18	0,81	110.62	1.29	163
	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:	375	14.4	6.71	64.57	351.01	0,09	0,18	0,81	110.82	1.29	
Итого за 8 день:		1570	54.21	42.31	276	1358.725	0,414	1.024	10.392	674.99	24,37	

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	
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	80	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
	Кофейный напиток	150	2,25	2,1	10,05	67,5	0	0,15	0,45	79,35	0,15	13.10
	Плюшка	40	2,73	5,05	21,735	142,5	0,045	0,03	0	8,57	0,535	463
	Итого:	340	10	14,5	52,105	377,25	0,135	3	0,63	192,33	1,475	
Итого за 9 день:		1605	44.856	48.166	195.167	1460,354	0,715	3.746	31,396	622.66	31,679	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества мг,		№ рецепту ры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
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	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	9/10
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:		1485	47,2	53.725	202,445	1453,295	29,059	35.68	51.878	562,165	53.861	