

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Детский сад «Солнечный»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АНО ДО

Детского сада «Солнечный»

 Миннегалиевой Ф.Г.
Приказ № 8/к от «05» 09 2022г.



Десятидневное меню
с 12 часовым пребыванием
для детей ранней возрастной группы – до 3 лет.

1 день	продукты	выход	Б	Ж	У	ккал
1 завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	Молоко	150/5	4,2	5,25	6,75	89
	Рис		1,26	0,18	14,22	65
	Сахар		-	-	4,99	11,22
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Соль		-	-	-	-
Булка с маслом	Булка	30/5	3,1	0,21	14,97	72,4
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
Какао на молоке	Молоко	170	4,2	5,25	6,75	69,75
	Какао		0,76	0,5	0,5	2,63
	Сахар		-	-	4,99	14,21
Итого завтрак			14,75	21,13	53,25	399,01
2 завтрак						
Сок фруктовый	Сок	100	0,40	0,06	10,16	44,6
Обед						
Щи с куриным мясом со сметаной и зеленью	Курица	150/5/5	5,44	6,4	-	46,7
	Капуста		1,08	-	3,24	26,8
	Картофель		1,4	-	13,79	59,8
	Морковь		0,15	-	0,915	4,35
	Лук		0,14	-	0,9	4,1
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	14,96
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Сметана		0,15	0,5	0,1	7,2
	Зелень		-	-	-	-
	Соль		-	-	-	-
Морковно-яблочный салат с растительным маслом	Морковь	40	0,1	-	0,3	12,3
	Яблоко		2,4	-	2,9	11,22
	Сахар		-	-	4,99	17,98
	Раст.масло		-	1,998	-	9,2
Макароны с мясным гуляшом	Макароны	110/30	2	0,6	19,2	161,1
	Мясо говяж		7,2	3,0	-	57,7
	Лук		0,14	-	0,91	4,1
	Морковь		0,15	-	0,915	4,35
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Томат		0,144	-	0,57	2,97
	Мука пшен-я		3,1	-	7,8	4,6
	Соль		-	-	-	-
	Хлеб		Хлеб ржан.	40	1,41	0,2
Компот из с/ф	С/фрукт	150	0,9	-	12,6	37,8
	Сахар		-	-	4,9	14,21
Итого обед			25,95	19,97	103,73	662
Полдник						
Отвар шиповника	Шиповник	150	0,7	-	10,8	37,9
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Конд. Изделие	Пряник	35	0,5	0,4	5,04	24,5
Фрукт	Банан	100	1,17	-	10,92	89
Итого			2,37	0,4	31,75	170,35
Ужин						
Картофельное пюре с мясным Гуляшом	Картофель	120/35	3,8	0,76	30,9	141
	Мясо говяж.		6,6	4,3	-	65,45
	Лук		0,14	-	0,9	4,1
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Масло раст.		-	1,9	-	17,9
	Мука пшен.		2,1	0,8	5,7	8,4
	Томат.паста		0,2	-	4,6	3,9
	Молоко		0,84	0,96	1,41	12
Булка	Булка	30	3,1	0,21	14,97	54,3
Сладкий чай	Чай	180	0,008	0,02	0,016	-
	Сахар		-	-	7,9	17,05
	Соль		-	-	-	-
Итого за ужин			15,98	12,11	65,03	361,5
Итого за 1 день			59,45	53,67	271,92	1637,46

2 день	продукты	выход	Б	Ж	У	ккал
1 завтрак		165/5				
Каша геркулесовая молочная с маслом	Молоко		4,2	5,25	6,75	89
	Геркулес		2,2	1,24	10,02	53,25
	Сахар		-	-	4,99	11,22
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
Булка с маслом и сыром	Булка	30/5/4	3,1	0,21	14,97	72,4
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Сыр		1,17	1,5	-	7
Кофейный напиток на молоке	Молоко	170	4,2	5,25	6,75	69,75
	Сахар		-	-	4,99	18,95
	Кофе		0,27	1,08	0,312	12,98
	Соль		-	-	-	-
Итого завтрак			15,20	22,77	48,87	409,35
2 завтрак						
Сок фруктовый	Сок	100	0,40	0,06	10,16	44,6
Обед						
Свекольник с куриным мясом, со сметаной и зеленью	Курица	150/5	4,7	3,1	-	36,75
	Морковь		0,19	-	1,08	5,1
	Картофель		1,2	-	11,8	37,35
	Лук		0,22	-	0,76	4,1
	Свекла		6,9	0,48	17,31	43,2
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Сметана		0,10	1,6	1,4	10,25
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	14,96
	Соль		-	-	-	-
	Зелень		-	-	-	-
Гречка с мясным гуляшом	Мясо говяж.	110/30	7,2	3,0	-	65,45
	Гречка		8,5	1,04	27,2	120,63
	Лук		0,22	-	0,76	4,1
	Томат		0,144	-	0,57	4,2
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Морковь		0,19	-	1,08	5,1
	Мука пшен.		0,5	0,05	3,4	5,3
	Соль		-	-	-	-
Салат из свежих помидор и огурцов	Помидоры	40	1,10	5,30	4,60	9,5
	Огурцы		0,06	-	1,69	8,9
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
Хлеб	Хлеб ржан.	40	1,41	0,3	13,11	87,2
Кисель	Кисель	150	-	-	15,48	82,5
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Итого за обед			31,18	26,59	104,89	686,82
Полдник						
Клюквенный напиток	Клюква	150	0,07	-	0,7	4,2
	Сахар		-	-	7,49	14,21
Кекс столичный	Масло сливоч.	40	0,06	9,9	0,096	71,81
	Мука		1,62	0,195	10,485	40,08
	Яйцо		1,587	1,438	0,088	19,63
	Сахар		-	-	10,978	35,11
	Пудра рафинад		-	-	0,499	1,99
	Сода пищевая		-	-	-	-
	Разрыхлит. пищ.		-	-	-	-
Итого за полдник			3,357	11,608	33,686	187,03
Ужин						
Плов с куриным мясом	Рис	155	1,32	0,26	28,3	90
	Мясо куриное		5,44	6,4	-	65,45
	Морковь		0,19	-	1,08	5,1
	Лук		0,22	-	0,76	4,1
	Масло сл.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Масло раст		-	1,99	-	17,98
	Соль		-	-	-	-
Булка	Булка	30	3,1	0,21	14,97	54,3
Чай сладкий с лимоном	Чай	180	0,004	0,01	0,008	-
	Сахар		-	-	4,99	17,05
	Лимон		0,10	-	0,36	1,98
Итого ужин			10,404	12,99	50,508	293,36
Итого за 2 день			60,541	73,118	245,114	1581,92

3 день	продукты	выход	Б	Ж	У	ккал
1 завтрак						
Каша молочная «дружба» с маслом	Молоко	150/5	4,2	5,25	6,75	89
	Рис		0,7	0,6	8,46	32,3
	Пшено		1,2	0,29	6,33	31,8
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Сахар		-	-	2,98	11,22
	Соль		-	-	-	-
Булка с маслом,	Булка	30/5	3,1	0,21	14,97	72,4
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
Какао на молоке	Молоко	170	4,2	5,25	6,75	69,75
	Сахар		-	-	4,9	14,21
	Какао		0,38	0,29	0,286	2,63
Итого завтрак			13,84	20,13	51,51	398,11
2 завтрак						
Сок фруктовый	Сок	100	0,40	0,06	10,16	44,6
Обед						
Уха с рыбными фрикадельками, зеленью	Рыба	150/5	12,72	0,5	-	42
	Картофель		1,8	-	17,73	66,4
	Лук		0,22	-	0,76	4,1
	Морковь		0,195	0,015	1,08	5,1
	Яйцо		0,63	0,56	-	7,65
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	11,22
	Масло раст		-	1,99	-	13,49
	Пшено		1,5	-	5,2	6,15
	Зелень		-	-	-	-
	Соль		-	-	-	-
Свекла припущенная с зеленым горохом на раст.м.	Свекла	40	0,48	-	1,8	23,8
	Конс. зел. горош.		0,09	-	0,4	2,1
	Раст. масло		-	1,998	-	17,98
Картофельное пюре с котлетой	Картофель	110/50	4,0	-	39,4	120,8
	Мясо говяж.		5,44	6,4	-	74,74
	Молоко		0,84	0,96	1,41	12
	Лук		0,16	-	1,09	4,1
	Томат		0,144	-	0,57	2,97
	Морковь		0,26	0,02	1,44	5,1
	Масло раст.		-	1,998	-	13,49
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	28,05
	Мука пшен-я		1,5	0,6	2,9	9,3
	Яйцо		1,57	1,4	0,15	17,4
	Соль		-	-	-	-
Хлеб	Хлеб ржан.	40	1,41	0,3	13,11	87,2
Компот из свежих яблок	Яблоки	150	0,22	-	4,8	20,19
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Итого обед			32,78	26,92	94,26	613,3
Полдник						
Молоко	Молоко	100	4,2	5,25	6,75	62
Кондитерское изделие	Вафли	35	-	0,01	4,7	73
Фрукт	Апельсин	100	0,5	-	13,9	54,6
Итого			4,7	5,26	25,35	189,6
Ужин						
Макаронны с мясным гуляшом	Макаронны	120/35	2	0,6	19,2	181,1
	Лук		0,22	-	0,76	4,1
	Морковь		0,195	0,015	1,08	4,35
	Мясо говяж.		6,6	4,3	-	67,7
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	37,4
	Масло раст		-	1,99	-	17,98
	Томат		0,14	-	0,57	2,97
	Соль		-	-	-	-
Чай сладкий	Чай	200	-	-	-	-
	Сахар		-	-	4,9	18,95
Булка	Булка	40	3,1	0,21	14,97	72,4
Итого за ужин			12,13	8,77	40,93	470,79
Итого за 3 день			63,85	16,14	222,21	1637,76

4 день	продукты	выход	Б	Ж	У	ккал
1 завтрак Омлет	Яйцо	100	6,3	5,6	0,3	76,5
	Молоко		1,4	1,6	2,35	29,0
	Масло слив.		0,024	4,65	0,030	44,02
	Масло раст.		-	2,97	-	26,97
	Соль		-	-	-	-
Булка с маслом	Булка	30/5	3,1	0,21	14,97	72,4
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
Кофейный напиток на молоке	Молоко	170	4,2	5,25	6,75	69,75
	Сахар		-	-	4,99	18,95
	Кофе		0,27	1,08	0,31	12,98
Итого завтрак			14,55	24,68	29,74	387,97
2 завтрак. Кислородный коктейль	Сок	100	0,40	0,06	10,16	17,8
Обед						
Суп вермишелевый с куриным мясом и зеленью	Картофель	150/5	6,24	2,64	-	47,12
	Морковь		1,2	-	11,8	5,1
	Лук		0,19	-	1,08	4,1
	Вермишель		2,619	2,823	17,267	38,75
	Курица		7,2	3,08	0,2	46,65
	Масло раст.		2,57	0,22	18,55	17,98
	Масло слив.		-	1,998	-	14,96
	Зелень		-	-	-	-
Картофельная запеканка с мясом	Мясо говяж.	110/30	9,87	6,4	-	64,74
	Картофель		4,5	0,92	36,37	100,85
	Молоко		1,4	1,6	2,35	19
	Лук		0,21	-	1,365	6,15
	Яйцо		1,57	1,4	0,15	9,12
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Соль		-	-	-	-
Винегрет	Картофель	40	0,24	-	2,4	10,18
	Морковь		0,08	-	0,72	2,80
	Свекла		0,3	-	1,5	5,74
	Кваш. капуста		0,3	-	0,45	3,3
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
Хлеб	Хлеб ржан.	40	1,41	0,3	13,11	87,2
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	150	0,6	-	0,4	37,8
	Сахар		-	-	4,99	14,21
Итого обед			40,54	27,49	112,77	623,2
Полдник						
Лимонный напиток	Лимон	150	0,20	-	0,9	4,7
	Сахар		-	-	9,98	37,37
Королевская ватрушка	Творог	75	16,2	0,5	1,3	37
	Сахар		-	-	9,9	33
	Мука пшен.		5,1	0,4	37,1	97,11
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	33
	Яйцо		1,57	1,4	0,15	10
	Разрыхлитель пищ.		-	-	-	-
Итого			23,1	6,42	59,37	252,18
Ужин						
Гречка с мясным гуляшом	Гречка	120/35	6,0	1,06	30,0	131,8
	Мясо говяж.		5,44	6,4	-	65,45
	Томат паста		1,4	1,6	2,35	4,2
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Морковь		0,26	0,02	1,44	5,1
	Лук		0,16	-	1,09	4,1
	Мука пшен.		0,5	0,05	3,4	5,3
	Масло слив.		0,012	2,35	0,015	37,4
	Соль		-	-	-	-
Чай сладкий	Чай	180	0,004	0,01	0,008	-
	Сахар		-	-	4,99	17,05
Булка	Булка	30	3,1	0,21	14,97	54,3
Итого за ужин			16,88	11,74	58,27	342,68
Итого за 4 день			95,47	75,45	270,31	1623,83

5 день	продукты	выход	Б	Ж	У	ккал
1 завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом	Молоко	150/5	4,2	5,25	6,75	89
	Ячневая кр.		2,06	0,26	14,34	34,4
	Сахар		-	-	2,98	11,22
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	37,4
	Соль		-	-	-	-
Булка с маслом и сыром	Булка	30/5/4	3,1	0,21	14,97	72,4
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Сыр		0,78	0,804	-	7
Какао напиток на молоке	Какао	170	0,004	0,01	0,008	2,63
	Сахар		-	-	4,99	14,21
	Молоко		4,2	5,25	6,75	69,75
Итого завтрак			14,39	17,56	50,85	375,41
2 завтрак						
Сок фруктовый	Сок	100	0,40	0,06	10,16	44,6
Обед						
Гороховый суп с куриным мясом, зеленью	Мясо	150/5	5,7	3,0	-	57,7
	Картофель		2,6	0,52	21,19	84
	Горох		9,2	0,4	21,32	91
	Морковь		0,195	0,015	1,08	5,1
	Лук		0,16	-	1,09	4,1
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	14,96
	Зелень					
	Соль					
Отварной рис с мясным гуляшом	Мясо говяж	110/30	10,3	6,82	-	57,7
	Рис		3,2	0,2	8,4	59
	Мука пшен.		0,5	0,05	3,4	20,7
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	29,71
	Масло раст		-	1,998	-	13,49
	Лук		0,1	-	0,86	3,87
	Томат.паста		0,108	-	0,354	2,97
	Соль					
Хлеб	Хлеб ржан.	40	1,41	0,3	13,11	87,2
Свежий огурец нарезной	Огурец	40	0,48	-	1,8	7,2
Кисель	Кисель	150	-	-	14,97	82,5
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Итого обед			33,89	21,08	92,62	658,13
Полдник						
Молоко	Молоко	100	4,2	5,25	6,75	62
Фрукт	Яблоко	100	0,25	-	8,06	47
Кондитерское изделие	Печенье	35	6,9	0,2	7,7	33,6
Итого			11,35	5,45	22,51	142,6
Ужин						
Овощное рагу с мясом	Мясо говяж	120/35	14	18	1,3	65,45
	Картофель		4,5	0,92	36,3	152
	Морковь		0,15	-	0,9	4,35
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Масло раст		-	1,998	-	17
	Лук		0,16	-	1,09	4,1
	Томат паста		1,14	-	0,57	3
	Соль		-	-	-	-
	Капуста		1,4	0,12	14,74	36
Сладкий чай с лимоном	Чай	180	-	-	-	-
	Сахар		-	-	4,99	17,05
	Лимон		-	0,7	1,5	1,98
Булка	Булка	30	3,1	0,21	14,97	54,3
Итого за ужин			23,08	25,95	61,66	392,63
Итого за 5 день			83,11	70,10	237,8	1613,37

б день	продукты	выход	Б	Ж	У	ккал
1 завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом	Молоко	150/5	4,2	5,25	6,75	89
	Геркулес		2,2	1,24	10,02	53,25
	Сахар		-	-	2,9	11,22
	Масло слив.		0,03	4,12	0,4	37,4
	Соль		-	-	-	-
Булка с маслом	Булка	30/5	3,1	0,21	14,97	72,4
	Масло слив.		0,03	4,12	0,4	37,4
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Кофейный напиток	Кофе	170	0,27	1,08	0,312	12,98
	Молоко		4,2	5,25	6,75	69,75
Итого завтрак			14,03	21,28	47,50	402,35
2 завтрак						
Сок фруктовый	Сок	100	0,40	0,06	10,16	44,6
Обед						
Суп вермишелевый с куриным мясом, зеленью	Курица	150/5	7,2	3,08	0,2	46,65
	Картофель		1,4	-	13,7	47,12
	Морковь		0,19	-	1,05	5,1
	Лук		0,14	-	0,91	4,1
	Вермишель		2,999	0,813	15,877	38,75
	Масло раст		-	3,8	-	17,98
	Масло слив		0,01	1,65	0,02	14,96
	Зелень		-	-	-	-
	Соль		-	-	-	-
Морковно-яблочный салат с растительным маслом	Морковь	40	0,52	0,04	2,8	12,3
	Яблоко		0,6	-	0,4	9,2
	Масло раст		-	1,99	-	17,98
	Сахар		-	-	2,9	11,22
Отварной рис с овощами, котлетой	Мясо говяж.	100/50	14,3	4,95	-	64,16
	Рис		3,45	0,6	36,1	121,88
	Кукуруза с/м		0,21	0,09	1,26	4,32
	Зел.горошек с/м		0,33	0,02	0,94	3,78
	Масло раст		-	1,998	-	13,49
	Масло слив		0,03	4,12	0,04	28,05
	Яйцо		0,8	0,72	0,04	7,35
	Лук		0,14	-	0,9	3,07
	Мука пшенич.		0,5	0,05	3,4	12,53
	Соль		-	-	-	-
Хлеб	Хлеб ржан,	40	1,41	0,3	13,11	87,2
Компот из с\ф	Сухофрукты	150	0,22	-	4,8	37,8
	Сахар		-	-	4,99	14,21
Итого обед			34,419	24,2	103,44	623,2
Полдник						
Витаминный напиток	Шиповник	150	0,7	-	10,8	34,15
	Сахар		-	-	4,99	14,21
Кондитерское изделие	Пряники	35	0,5	0,4	5,04	24,5
Фрукт	Банан	100	1,17	-	10,92	89
Итого			2,37	0,4	36,74	161,86
Ужин						
Макароны с бефстроганов из говяж. мяса	Макароны	120/40	2,28	0,52	22,36	160,87
	Мясо		6,6	4,3	-	65,45
	Лук		0,14	-	0,9	3,4
	Масло раст.		-	1,998	-	14,98
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	31,2
	Сметана		0,06	0,75	0,0775	8,54
	Соль		-	-	-	-
Булка	Булка	30	3,1	0,21	14,97	72,4
Чай сладкий с лимоном	Чай	180	0,004	0,01	0,008	-
	Сахар		-	-	4,99	17,05
	Лимон		-	-	-	1,98
Итого ужин			10,11	9,04	47,63	357,77
Итого за 6 день			61,329	54,980	245,47	1589,78

7 день		продукты	выход	Б	Ж	У	ккал
1 завтрак Творожно-яблочная запеканка со сгущенным молоком	Манка	140/20	0,51	0,03	3,3	12,45	
	Мол. сгущенное		22,55	-	1,2	63,4	
	Яйцо		1,57	1,4	0,15	14,34	
	Творог		13	17	1,1	56,25	
	Сахар		-	-	4,99	14,21	
	Масло слив.		0,012	2,355	0,015	16,56	
	Яблоко		0,6	-	0,4	8,48	
Булка с маслом	Булка	30/5	3,1	0,21	14,97	72,4	
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4	
Какао напиток на молоке	Молоко	170	4,2	5,25	6,75	69,75	
	Какао		0,38	0,29	0,286	2,63	
	сахар		-	-	4,99	14,21	
Итого завтрак			45,92	30,6	38,19	382,08	
2 завтрак. Сок фруктовый	Сок	100	0,40	0,06	10,16	44,6	
Обед							
Суп полевой с куриным мясом и зеленью	Курица	150/5	7,2	3,08	0,2	46,65	
	Картофель		2,8	-	13,79	61,05	
	Морковь		0,19	0,01	1,08	5,1	
	Лук		0,14	-	0,91	4,1	
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	14,9	
	Пшено		1,2	0,2	6,9	36,8	
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98	
	Зелень		-	-	-	-	
Гречка по-купечески.	Гречка	110/35	5,04	1,04	27,2	120,63	
	Мясо		6,61	4,34	-	65,45	
	Том, паста		-	-	0,1	4,2	
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98	
	Морковь		0,19	0,01	1,08	5,1	
	Лук		0,14	-	0,91	4,1	
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4	
	Мука пшен.		0,5	0,05	3,4	5,3	
Соль	-	-	-	-			
Свежий огурец порционный	Огурец	40	0,91	0,07	5,04	7,2	
Кисель	Кисель	150	-	-	15,48	82,5	
	Сахар		-	-	4,99	18,95	
Хлеб	Хлеб ржан.	40	1,41	0,3	13,11	87,2	
Итого обед			23,38	13,87	97,26	642,59	
Полдник							
Лимонный напиток	Лимон	150	0,2	-	0,9	4,7	
	Сахар		-	-	9,98	37,37	
Слойки с сахаром	Яйцо	40	0,63	0,56	0,03	7,65	
	Молоко		1,4	1,6	2,35	23,2	
	Мука пшен.		5,15	0,4	34,45	130,8	
	Масло раст.		-	1,99	-	14,38	
	Сахар		-	-	6,98	21,22	
	Дрожжи		1,02	0,2	0,8	3,5	
	Масло слив.		0,04	5,11	0,6	37,2	
Итого			8,44	9,86	56,09	280,02	
Ужин							
Тушеная картошка с мясом	Мясо гов.	120/35	6,61	4,34	-	65,45	
	Картофель		4,5	0,92	36,3	152	
	Масло раст.		-	1,99	-	14,98	
	Лук		0,14	-	0,91	3,4	
	Морковь		0,19	0,01	1,08	4,3	
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	31,2	
	Соль		-	-	-	-	
Чай сладкий	Чай	180	0,004	0,01	0,008	-	
	Сахар		-	-	9,98	17,05	
Булка	Булка	30	3,1	0,21	14,97	54,3	
Итого за ужин			14,57	11,6	63,28	342,68	
Итого за 7 день			72,75	65,99	269,61	1665,27	

8 день	продукты	выход	Б	Ж	У	ккал
1 завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом	Молоко	150	4,2	5,25	6,75	89
	Крупа ячневая.		2,08	0,26	14,34	65,2
	Сахар		-	-	2,9	11,22
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Соль		-	-	-	-
Булка с маслом с сыром	Булка	30/5/4	3,1	0,21	14,97	72,4
	Сыр		1,17	1,5	-	7
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
Кофейный напиток на молоке	Молоко	170	4,2	5,25	6,75	69,75
	Кофе		0,27	1,08	0,312	12,98
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Итого завтрак			15,08	21,79	51,10	390,5
2 завтрак						
Сок фруктовый	Сок	100	0,40	0,06	10,16	44,6
Обед						
Борщ с куриным мясом, со сметаной и зеленью	Курица	150/5	6,61	4,34	-	46,75
	Капуста		1,12	-	2,83	16,8
	Картофель		1,4	-	13,79	59,8
	Морковь		0,19	0,01	1,08	5,1
	Лук		0,14	-	0,91	6,15
	Свекла		6,9	0,4	17,31	24
	Масло раст.		-	1,998	-	13,49
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	11,22
	Сметана		0,1	1,6	1,4	20
	Зелень		-	-	-	-
	Соль		-	-	-	-
	Томат. паста		-	-	0,1	3,5
Макароны с мясным гуляшом	Мясо говяж.	120/30	7,2	3,0	-	49,46
	Лук		0,14	-	0,91	4,1
	Масло раст.		-	3,9	-	17,98
	Макароны		3,1	0,7	19,2	188,06
	Масло сл.		0,03	4,12	0,04	34,52
	Морковь		5,15	0,5	3,1	5,1
	Мука		0,5	0,05	3,4	5,3
	Соль		-	-	-	-
Салат из свежей капусты с морковью	Морковь	40	1,1	5,3	4,6	49,12
	Капуста		0,06	-	1,69	5,52
	Масло раст.		-	1,998	-	14,38
Компот из свежих яблок	Яблоко	150	0,06	-	1,6	20,19
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Хлеб	Хлеб ржаной	40	1,41	0,2	29,64	87,2
Итого обед			29,37	23,97	104,12	704,69
Полдник						
Молоко	Молоко	100	0,1	-	0,4	62
Кондит. изделие	Вафли	35	0,8	0,7	20,02	73
Фрукт	Апельсин	100	0,5	-	13,9	54,6
Итого			1,4	0,7	34,32	189,6
Ужин						
Отварной рис с мясным гуляшом	Рис	120/35	3,5	0,3	36	39
	Томат паста		-	-	0,1	2,97
	Масло слив.		0,02	3,3	0,3	28,05
	Мясо говяж.		15,4	0,6	-	85,17
	Лук		0,14	-	0,91	3,87
	Морковь		0,19	-	1,08	5,1
	Мука пшен.		0,5	0,05	3,4	5,3
	Масло раст		-	1,998	-	17,98
	Соль		-	-	-	-
Булка	Булка	30	3,1	0,21	14,97	54,3
Чай сладкий с лимоном	Чай	180	0,004	0,01	0,008	-
	Сахар		-	-	4,99	17,05
	Лимон		-	0,7	1,5	1,98
Итого за ужин			23,26	7,92	62,82	260,77
Итого за 8 день			69,51	54,44	262,52	1589,86

9 день	продукты	выход	Б	Ж	У	ккал
1 завтрак Каша пшеничная молочная с маслом	Молоко	150	4,2	5,25	6,75	89
	Крупа пшенич.		2,2	0,24	11,66	65,2
	Сахар		-	-	2,98	11,22
	Масло сл.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Соль		-	-	-	-
Булка с маслом	Булка	30/5	3,1	0,21	14,97	72,4
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
Какао напиток на молоке	Молоко	170	4,2	5,25	6,75	69,75
	Какао		0,76	0,5	0,5	2,63
	Сахар		-	-	4,77	14,21
Итого завтрак			14,52	19,69	50,47	399,21
2 завтрак						
Кислородный коктейль	Сок	100	0,16	0,02	4,06	17,8
Обед						
Суп с рыбными фрикадельками и с зеленью	Рыба	150/5	12,7	0,5	-	42
	Картофель		1,8	-	17,73	66,4
	Морковь		0,19	0,01	1,08	5,1
	Лук		0,14	-	0,91	4,1
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	11,22
	Масло раст.		-	1,998	-	13,49
	Пшено		3,5	2,1	-	6,15
	Яйцо		0,63	0,56	-	7,65
	Зелень		-	-	-	-
	Соль		-	-	-	-
Картофельное пюре с мясным гуляшом	Картофель	110/30	3,8	0,76	30,9	132,8
	Мясо говяжье		6,6	4,3	-	69,88
	Лук		0,14	-	0,91	4,1
	Морковь		0,0195	0,015	1,08	5,1
	Томат. паста		0,2	-	4,6	2,97
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Масло раст.		-	1,9	-	17,98
	Молоко		0,84	0,96	1,41	17,72
	Мука		0,5	0,05	3,4	5,3
	Соль		-	-	-	-
Свекла припущенная с зеленым горохом	Свекла	40	0,91	0,07	5,04	22,82
	Зел.кон.горох		-	-	-	2,1
	Масло раст.		-	1,9	-	17,98
Хлеб	Хлеб ржаной	40	1,41	0,2	29,64	87,2
Компот из с/ф	С/фрукт	150	0,9	-	12,6	37,8
	Сахар		-	-	4,9	14,21
Итого обед			34,93	21,12	117,47	631,47
Полдник						
Клюквенный напиток	Клюква	150	0,07	-	0,7	4,2
	Сахар		-	-	4,9	14,21
Сырники со сгущенным молоком	Творог	75/20	13	17	1,1	66,6
	Яйцо		1,57	1,4	0,15	19,12
	Мука пшен.		1,20	0,14	11,1	45,06
	Масло раст.		-	1,87	-	15,52
	Сгуш. молоко		2,55	-	1,2	63,4
	Сахар		-	-	4,99	16,84
Манка	1,12	0,06	6,6	16,6		
Итого			19,51	20,47	25,84	261,55
Ужин						
Тефтели в томатно-овощном соусе	Мясо говяжье	155	6,61	4,34	-	57,45
	Мука пшенич.		0,5	0,05	3,4	45
	Морковь		0,15	-	0,91	4,35
	Лук		0,14	-	0,9	4,1
	Яйцо		1,57	1,4	0,15	19,12
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	26,71
	Масло раст.		-	1,998	-	12,84
	Рис		1,24	0,12	15,46	46,75
	Томат.паста		7,2	-	0,1	0,5
	Соль		-	-	-	-
Булка	Булка	30	3,1	0,21	14,97	54,3
Чай сладкий	Чай	150	0,008	0,02	0,016	-
	Сахар		-	-	4,99	17,05
Итого за ужин			20,54	12,71	39,04	288,17
Итого за 9 день			93,87	74,01	211,04	1598,20

10 день	продукты	выход	Б	Ж	У	Ккал
1 завтрак.	Молоко	150	4,2	5,25	6,75	89
	Пшено		2,4	0,58	12,66	61,44
	Сахар		-	-	4,99	11,22
	Масло сл		0,03	4,12	0,04	37,4
Каша пшеничная молочная с маслом	Булка	30/5/4	3,1	0,21	14,97	72,4
	Масло сл		0,03	4,12	0,04	37,4
	Сыр		1,17	1,5	-	7
Кофейный напиток на молоке	Молоко	170	4,2	5,25	6,75	69,75
	Кофе		0,27	1,08	0,312	12,98
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Итого завтрак			15,4	22,11	51,29	417,54
2 завтрак						
Сок фруктовый	Сок	100	0,40	0,06	10,16	44,6
Обед						
Суп рисовый с куриным мясом и зеленью	Курица	150/5	6,24	2,64	-	49,5
	Картофель		1,2	-	11,8	37,35
	Рис		0,8	0,1	8,6	29,6
	Морковь		0,19	-	4,2	14,85
	Лук		0,14	-	0,9	4,1
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	11,22
	Масло раст.		-	1,998	-	13,49
	Зелень		-	-	-	-
Гороховое пюре с котлетой из индейки	Мясо индейки	110/50	5,44	6,4	-	65,45
	Яйцо		2,1	3,9	0,33	5,3
	Горох		9,2	0,04	21,3	116,23
	Лук		0,14	-	0,9	4,1
	Томат. паста		-	-	0,1	0,5
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	31,65
	Масло раст.		-	1,998	-	15,21
	Мука пшен.		0,5	0,05	3,4	14,13
Салат из свежих помидор и огурцов	Огурцы	40	0,06	-	1,69	9,2
	Помидоры		1,1	5,3	4,6	5,5
	Масло раст-е		-	1,998	-	14,38
Кисель	Кисель	150	-	-	27,8	82,5
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Хлеб	Хлеб	40	1,41	0,2	29,64	87,2
Итого обед			30,52	24,12	119,48	630,41
Полдник						
Молоко	Молоко	100	4,2	5,25	6,75	93
Печенье	Печенье	35	0,3	0,5	8,0	33,6
Яблоко	Яблоко	100	0,25	-	8,06	47
Итого			4,75	5,75	22,81	173,6
Ужин						
Гречка с мясным гуляшом	Мясо говяж.	120/35	9,45	6,2	-	87,2
	Гречка		2,28	0,52	22,36	138
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Морковь		0,19	-	1,08	6,8
	Лук		0,14	-	0,9	4,92
	Мука пшен.		0,5	0,05	3,4	5,3
	Томат.паста		3,0	1,0	0,1	4,2
Булка	Булка	30	3,1	0,21	14,97	54,3
	Чай		0,004	0,01	0,008	-
Чай сладкий с лимоном	Сахар	180	-	-	4,99	16,83
	Лимон		-	0,7	1,5	2,2
Итого за ужин			19,1	15,57	45,92	375,13
Итого за 10 день			70,17	67,61	249,66	1641,28

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Детский сад «Солнечный»**


УТВЕРЖДАЮ:

Директор АНО ДО

Детского сада «Солнечный»

Миннегалиевой Ф.Г.

Приказ № 5/к от «05» 09 2022г.



**Десятидневное меню
с 12 часовым пребыванием
для детей дошкольной возрастной группы –от 3 до 7 лет.**

1 день	продукты	выход	Б	Ж	У	ккал
1 завтрак Каша рисовая молочная с маслом	Молоко	150/5	4,2	5,25	6,75	93
	Рис		1,26	0,18	14,22	65,2
	Сахар		-	-	4,99	18,95
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Соль		-	-	-	-
Булка с маслом	Булка	30/5	3,1	0,21	14,97	72,4
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
Какао на молоке	Молоко	220	4,2	5,25	6,75	93
	Какао		0,76	0,5	0,5	3,5
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Итого завтрак			13,58	19,63	53,25	439,35
2 завтрак						
Сок фруктовый	Сок	100	0,40	0,06	10,16	44,6
Обед						
Щи с куриным мясом со сметаной и зеленью	Курица	200/5/5	5,44	6,4	-	56,1
	Капуста		1,08	-	3,24	36,8
	Картофель		1,4	-	13,79	78,1
	Морковь		0,15	-	0,915	5,1
	Лук		0,14	-	0,9	4,1
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	14,96
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Сметана		0,15	0,5	0,1	10,3
	Зелень		-	-	-	2
	Соль		-	-	-	5,3
Морковно-яблочный салат с растительным маслом	Морковь	50	0,1	-	0,3	18,95
	Яблоко		2,4	-	2,9	17,98
	Сахар		-	-	4,99	231,0
	Раст.масло		-	1,998	-	57,7
Макароны с мясным гуляшом	Макароны	130/35	2	0,6	19,2	4,1
	Мясо говяж		7,2	3,0	-	4,35
	Лук		0,14	-	0,91	2,24
	Морковь		0,15	-	0,915	37,4
	Масло раст.		-	1,998	-	56,1
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	36,8
	Томат		0,144	-	0,57	5,65
	Мука пшен-я		0,5	0,05	3,4	16,7
	Соль		-	-	-	-
Хлеб	Хлеб ржан.	50	1,41	0,2	29,64	109
Компот из с/ф	С/фрукт	200	0,9	-	12,6	50,4
	Сахар		-	-	4,9	18,95
Итого обед			23,34	22,51	99,33	898,06
Полдник						
Отвар шиповника	Шиповник	200	0,7	-	10,8	37,9
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Конд. Изделие	Пряник	35	0,5	0,4	5,04	24,5
Фрукт	Банан	100	1,17	-	10,92	89
Итого			2,37	0,4	31,75	132,34
Ужин						
Картофельное пюре с мясным Гуляшом	Картофель	150/35	3,8	0,76	30,9	141
	Мясо говяж.		6,6	4,3	-	65,45
	Лук		0,14	-	0,9	4,1
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Масло раст.		-	1,9	-	17,9
	Мука пшен.		2,1	0,8	5,7	8,4
	Томат.паста		0,2	-	4,6	3,9
	Молоко		0,84	0,96	1,41	17,4
Булка	Булка	40	3,1	0,21	14,97	72,4
Сладкий чай	Чай	200	0,008	0,02	0,016	-
	Сахар		-	-	7,9	18,95
	Соль		-	-	-	-
Итого за ужин			15,98	12,11	66,44	386,9
Итого за 1 день			55,67	54,71	260,93	1 901,25

2 день	продукты	выход	Б	Ж	У	ккал
1 завтрак		200/5				
Каша геркулесовая молочная с маслом	Молоко		4,2	5,25	6,75	93
	Геркулес		2,2	1,24	10,02	63
	Сахар		-	-	4,99	18,95
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
Булка с маслом и сыром	Булка	30/5/6	3,1	0,21	14,97	72,4
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Сыр		1,17	1,5	-	10,56
Кофейный напиток на молоке	Молоко	220	4,2	5,25	6,75	93
	Сахар		-	-	4,99	18,95
	Кофе		0,27	1,08	0,312	12,98
	Соль		-	-	-	-
Итого завтрак			15,20	22,77	48,87	457,64
2 завтрак						
Сок фруктовый	0,40	0,06	10,16	44,6	10,16	44,6
Обед		200/5				
Свекольник с куриным мясом, со сметаной и зеленью	Мясо куриное		4,7	3,1	-	46,75
	Морковь		0,19	-	1,08	5,1
	Картофель		1,2	-	11,8	49,8
	Лук		0,22	-	0,76	4,1
	Свекла		6,9	0,48	17,31	96,9
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Сметана		0,10	1,6	1,4	14,85
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	14,96
	Соль		-	-	-	-
	Зелень		-	-	-	-
Гречка с мясным гуляшом	Мясо говяж.	130/35	7,2	3,0	-	102,8
	Гречка		8,5	1,04	27,2	120
	Лук		0,22	-	0,76	4,92
	Томат		0,144	-	0,57	4,2
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Морковь		0,19	-	1,08	6,8
	Мука пшен.		0,5	0,05	3,4	16,7
	Соль		-	-	-	-
Салат из свежих помидор и огурцов	Помидоры	40	1,10	5,30	4,60	9,5
	Огурцы		0,06	-	1,69	8,9
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
Хлеб	Хлеб ржан.	40	1,41	0,3	13,11	109
Кисель	Кисель	200	-	-	15,48	110
	Сахар		1,10	5,30	4,60	9,5
Итого за обед			33,77	31,93	104,90	826,12
Полдник						
Клюквенный напиток	Клюква	200	0,09	0,075	1,56	7,2
	Сахар		-	-	9,98	39,9
Кекс столичный	Масло сливоч.	50	0,06	9,9	0,096	89,76
	Мука		1,62	0,195	10,485	50,1
	Яйцо		1,587	1,438	0,088	19,63
	Сахар		-	-	10,978	43,89
	Пудра рафинад		-	-	0,499	1,99
	Сода пищевая		-	-	-	-
	Разрыхлитель пищевой		-	-	-	-
Итого за полдник			3,357	11,608	33,686	252,47
Ужин						
Плов с куриным мясом	Рис	185	1,32	0,26	28,3	90
	Мясо куриное		5,44	6,4	-	65,45
	Морковь		0,19	-	1,08	5,1
	Лук		0,22	-	0,76	4,1
	Масло сл.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Масло раст		-	1,99	-	17,98
	Соль		-	-	-	-
Булка	Булка	40	3,1	0,21	14,97	72,4
Чай сладкий с лимоном	Чай	200	0,004	0,01	0,008	-
	Сахар		-	-	4,99	18,95
	Лимон		0,10	-	0,36	2,2
Итого ужин			10,404	12,99	50,508	344,13
Итого за 2 день			72,891	112,29	248,124	1924,96

3 день		продукты	выход	Б	Ж	У	ккал
1 завтрак							
Каша молочная «дружба» с маслом	Молоко	200/5	4,2	5,25	6,75	93	
	Рис		0,7	0,6	8,46	32,3	
	Пшено		1,2	0,29	6,33	31,8	
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4	
	Сахар		-	-	2,98	18,95	
	Соль		-	-	-	-	
Булка с маслом,	Булка	30/5	3,1	0,21	14,97	72,4	
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4	
Какао на молоке	Молоко	220	4,2	5,25	6,75	93	
	Сахар		-	-	4,9	18,9	
	Какао		0,38	0,29	0,286	3,5	
Итого завтрак				13,84	20,13	51,51	438,7
2 завтрак							
Сок фруктовый	Сок	100	0,40	0,06	10,16	44,6	
Обед							
Уха с рыбными фрикадельками, зеленью	Рыба	200/5	12,72	0,5	-	56	
	Картофель		1,8	-	17,73	74,7	
	Лук		0,22	-	0,76	4,1	
	Морковь		0,195	0,015	1,08	5,1	
	Яйцо		0,63	0,56	-	7,65	
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	14,96	
	Масло раст		-	1,99	-	17,98	
	Пшено		1,5	-	5,2	8,2	
	Зелень		-	-	-	-	
	Соль		-	-	-	-	
	Свекла припущенная с зеленым горохом на раст.м.		Свекла	50	0,48	-	1,8
Конс. зел. горош.		0,09	-		0,4	2,1	
Раст. масло		-	1,998		-	17,98	
Картофельное пюре с котлетой	Картофель	130/70	4,0	-	39,4	166	
	Мясо говяж.		5,44	6,4	-	87,2	
	Молоко		0,84	0,96	1,41	27,4	
	Лук		0,16	-	1,09	4,92	
	Томат		0,144	-	0,57	2,97	
	Морковь		0,26	0,02	1,44	6,8	
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98	
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4	
	Мука пшен-я		1,57	1,4	0,15	19,12	
	Яйцо		1,41	0,3	13,11	109	
	Соль		-	-	-	-	
Хлеб	Хлеб ржан.	50	1,41	0,3	13,11	109	
Компот из свежих яблок	Яблоки	200	0,22	-	4,8	29,9	
	Сахар		-	-	4,99	18,95	
Итого обед				32,78	26,92	107,1	870,41
Полдник							
Молоко	Молоко	150	4,2	5,25	6,75	93	
Кондитерское изделие	Вафли	35	-	0,01	4,7	73	
Фрукт	Апельсин	100	0,5	-	13,9	54,6	
Итого				4,7	5,26	25,35	220,6
Ужин							
Макароны с мясным гуляшом	Макароны	150/35	2	0,6	19,2	272,9	
	Лук		0,22	-	0,76	4,1	
	Морковь		0,195	0,015	1,08	5,1	
	Мясо говяж.		6,6	4,3	-	57,7	
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	37,4	
	Масло раст		-	1,99	-	2,24	
	Томат		0,144	-	0,57	2,97	
	Соль		-	-	-	-	
Чай сладкий	Чай	200	0,004	0,01	0,008	-	
	Сахар		-	-	4,9	18,95	
Булка	Булка	40	3,1	0,21	14,97	72,4	
Итого за ужин				12,27	8,76	41,58	473,36
Итого за 3 день				63,99	66,99	235,7	2047,67

4 день	Продукты	выход	Б	Ж	У	ккал
1 завтрак Омлет	Яйцо	150	6,3	5,6	0,3	76,5
	Молоко		1,4	1,6	2,35	29,0
	Масло слив.		0,024	4,65	0,030	44,02
	Масло раст.		-	2,97	-	26,97
	Соль		-	-	-	-
Булка с маслом	Булка	30/5	3,1	0,21	14,97	72,4
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
Кофейный напиток на молоке	Молоко	220	4,2	5,25	6,75	93
	Сахар		-	-	4,99	18,95
	Кофе		0,27	1,08	0,31	12,98
Итого завтрак			14,55	24,68	29,74	411,22
2 завтрак. Кислородный коктейль	Сок	100	3,1	0,21	14,97	72,4
Обед						
Суп вермишелевый с куриным мясом и зеленью	Картофель	200/5	6,24	2,64	-	59,5
	Морковь		1,2	-	11,8	49,8
	Лук		0,19	-	1,08	5,1
	Вермишель		0,25	-	1,42	6,15
	Мясо куриное		2,369	0,253	15,847	56,8
	Масло раст.		7,2	3,08	0,2	5,8
	Масло слив.		2,57	0,22	18,55	81,75
	Зелень		-	1,998	-	17,98
	Соль		-	-	-	-
Картофельная запеканка с мясом	Мясо говяж.	130/35	9,87	6,4	-	87,2
	Картофель		4,5	0,92	36,37	131
	Молоко		1,4	1,6	2,35	29
	Лук		0,21	-	1,365	6,15
	Яйцо		1,57	1,4	0,15	19,12
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Соль		-	-	-	-
Винегрет	Картофель	50	0,24	-	2,4	20,32
	Морковь		0,08	-	0,72	2,80
	Свекла		0,3	-	1,5	6,6
	Кваш. капуста		0,3	-	0,45	3,45
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
Хлеб	Хлеб ржан.	40	1,41	0,3	13,11	109
Компот из сухо-фруктов	Сухофрукты	200	0,6	-	0,4	50,4
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Итого обед			40,54	26,93	112,77	840,23
Полдник						
Лимонный напиток	Лимон	200	0,20	-	0,9	7,7
	Сахар		-	-	9,98	37,9
Королевская ватрушка	Творог	85	16,2	0,5	1,3	57,4
	Сахар		-	-	9,9	37,4
	Мука пшен.		5,1	0,4	37,1	113,5
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Яйцо		1,57	1,4	0,15	9,12
	Разрыхлитель пищ.		-	-	-	-
Итого			23,1	6,42	59,37	300,42
Ужин						
Гречка с мясным гуляшом	Гречка	150/35	6,0	1,06	30,0	138
	Мясо говяжье		5,44	6,4	-	87,2
	Томат паста		1,4	1,6	2,35	4,2
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Морковь		0,26	0,02	1,44	6,8
	Лук		0,16	-	1,09	4,92
	Мука пшен.		0,5	0,05	3,4	5,3
	Масло слив.		0,012	2,35	0,015	37,4
	Соль		-	-	-	-
Чай сладкий	Чай	200	0,004	0,01	0,008	-
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Булка	Булка	40	3,1	0,21	14,97	72,4
Итого за ужин			16,88	11,74	58,27	393,15
Итого за 4 день			98,17	69,98	275,12	2017,42

5 день	продукты	выход	Б	Ж	У	ккал
1 завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом	Молоко	200/5	4,2	5,25	6,75	93
	Ячневая кр.		2,06	0,26	14,34	56,67
	Сахар		-	-	2,98	18,95
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	37,4
	Соль		-	-	-	-
Булка с маслом и сыром	Булка	30/5/6	3,1	0,21	14,97	72,4
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Сыр		0,78	0,804	-	10,56
Какао напиток на молоке	Какао	220	0,004	0,01	0,008	3,5
	Сахар		-	-	4,99	18,95
	Молоко		4,2	5,25	6,75	93
Итого завтрак			14,39	17,56	50,85	328,81
2 завтрак						
Сок фруктовый	Сок	100	0,40	0,06	10,16	44,6
Обед						
Гороховый суп с куриным мясом, зеленью	Мясо	200/5	5,7	3,0	-	57,7
	Картофель		2,6	0,52	21,19	94
	Горох		9,2	0,4	21,32	121,2
	Морковь		0,195	0,015	1,08	5,1
	Лук		0,16	-	1,09	4,92
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	14,96
	Зелень		-	-	-	-
	Соль		-	-	-	-
Отварной рис с мясным гуляшом	Мясо говяж	130/35	10,3	6,82	-	102,8
	Рис		3,2	0,2	8,4	49,0
	Мука пшен.		0,5	0,05	3,4	16,7
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Масло раст		-	1,998	-	17,98
	Лук		0,1	-	0,86	3,87
	Томат.паста		0,108	-	0,354	2,97
	Соль		-	-	-	-
Хлеб	Хлеб ржан.	50	1,41	0,3	13,11	109
Свежий огурец нарезной	Огурец	50	0,48	-	1,8	9,0
Кисель	Кисель	200	-	-	14,97	110
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Итого обед			33,99	21,08	92,62	793,53
Полдник						
Молоко	Молоко	150	4,2	5,25	6,75	93
Фрукт	Яблоко	100	0,25	-	8,06	47
Кондитерское изделие	Печенье	35	6,9	0,2	7,7	33,6
Итого			11,35	5,45	22,51	173,6
Ужин						
Овощное рагу с мясом	Мясо говяж	150/35	14	18	1,3	65,45
	Картофель		4,5	0,92	36,3	192
	Морковь		0,15	-	0,9	4,35
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Масло раст		-	1,998	-	17,98
	Лук		0,16	-	1,09	4,1
	Томат паста		1,14	-	0,57	3,9
	Соль		-	-	-	-
	Капуста		1,4	0,12	14,74	36
Сладкий чай с лимоном	Чай	200	-	-	-	-
	Сахар		-	-	4,99	18,95
	Лимон		-	0,7	1,5	2,2
Булка	Булка	40	3,1	0,21	14,97	72,4
Итого за ужин			24,48	25,95	76,4	454,65
Итого за 5 день			84,53	70,10	252,19	1795,19

6 день	продукты	выход	Б	Ж	У	ккал
1 завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом	Молоко	200/5	4,2	5,25	6,75	93
	Геркулес		2,06	0,26	14,34	56,67
	Сахар		-	-	2,98	18,95
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	37,4
	Соль		-	-	-	-
Булка с маслом	Булка	30/5	3,1	0,21	14,97	72,4
	Масло слив.		0,03	4,12	0,4	37,4
Кофейный напиток	Сахар	220	-	-	4,99	18,95
	Кофе		0,27	1,08	0,312	12,98
	Молоко		4,2	5,25	6,75	93
			14,03	21,28	47,50	447,08
Итого завтрак						
2 завтрак						
Сок фруктовый	Сок	100	0,40	0,06	10,16	44,6
Обед						
Суп вермишелевый с куриным мясом, зеленью	Курица	200/5	7,2	3,08	0,2	5,8
	Картофель		1,4	-	13,7	59,5
	Морковь		0,19	-	1,05	49,8
	Лук		0,14	-	0,91	5,1
	Яйцо		0,63	0,56	0,03	6,15
	Мука		2,369	0,253	15,847	56,8
	Масло раст		-	3,8	-	81,75
	Масло слив		0,01	1,65	0,02	17,98
	Зелень		-	-	-	-
	Соль		-	-	-	-
	Морковно-яблочный салат с растительным маслом		Морковь	40	0,52	0,04
Яблоко		0,6	-		0,4	11,3
Масло раст		-	1,99		-	17,98
Сахар		-	-		2,9	11,22
Отварной рис с овощами, котлетой	Мясо говяж.	130/70	14,3	4,95	-	96,25
	Рис		3,45	0,6	36,1	162,5
	Кукуруза с/м		0,21	0,09	1,26	5,76
	Зел.горошек с/м		0,33	0,02	0,94	5,04
	Масло раст		-	1,998	-	17,98
	Масло слив		0,03	4,12	0,04	37,4
	Яйцо		0,8	0,72	0,04	9,8
	Лук		0,14	-	0,9	4,1
	Мука пшенич.		0,5	0,05	3,4	16,7
	Соль		-	-	-	-
	Хлеб		Хлеб ржан.	50	1,41	0,3
Компот из с\ф	Сухофрукты	200	0,22	-	4,8	50,4
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Итого обед						
Полдник						
Витаминный напиток	Шиповник	200	0,7	-	10,8	45,54
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Кондитерское изделие	Пряники	35	0,5	0,4	5,04	24,5
Фрукт	Банан	100	1,17	-	10,92	89
Итого			2,37	0,4	36,74	177,99
Ужин						
Макароны с бефстроганов из говяж. мяса	Макароны	150/40	2,28	0,52	22,36	201,1
	Мясо		6,6	4,3	-	65,45
	Лук		0,14	-	0,9	4,1
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Сметана		0,06	0,75	0,0775	10,25
	Соль	-	-	-	-	
Булка	Булка	40	3,1	0,21	14,97	72,4
Чай сладкий с лимоном	Чай	200	0,004	0,01	0,008	-
	Сахар		-	-	4,99	21,15
	Лимон		-	-	-	-
Итого ужин			10,11	9,04	47,63	429,83
Итого за 6 день			61,329	54,980	245,47	1969,96

7 день	продукты	выход	Б	Ж	У	ккал
1 завтрак Творожно-яблочная запеканка со сгущенным молоком	Манка	200/20	0,51	0,03	3,3	16,6
	Мол.сгущенное		2,55	-	1,2	63,4
	Яйцо		1,57	1,4	0,15	19,12
	Творог		13	17	1,1	75
	Сахар		-	-	4,99	18,95
	Масло слив.		0,012	2,355	0,015	22,02
	Яблоко		0,6	-	0,4	11,3
Булка с маслом	Булка	30/5	3,1	0,21	14,97	72,4
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
Какао напиток на молоке	Молоко	220	4,2	5,25	6,75	93
	Какао		0,38	0,29	0,286	3,5
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Итого завтрак			25,96	30,6	42,82	451,64
2 завтрак. Сок фруктовый	Сок	100	0,40	0,06	10,16	44,6
Обед						
Суп полевой с куриным мясом и зеленью	Курица	200/5	7,2	3,08	0,2	57,75
	Картофель		2,8	-	13,79	58,1
	Морковь		0,19	0,01	1,08	5,1
	Лук		0,14	-	0,91	4,1
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	14,9
	Пшено		1,2	0,2	6,9	43,4
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Зелень		-	-	-	-
	Соль		-	-	-	-
Гречка по-купечески.	Гречка	130/35	5,04	1,04	27,2	120
	Мясо		6,61	4,34	-	102,8
	Том,паста		-	-	0,1	4,2
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Морковь		0,19	0,01	1,08	6,8
	Лук		0,14	-	0,91	4,92
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Мука пшен.		0,5	0,05	3,4	5,3
	Соль		-	-	-	-
Свежий огурец порционный	Огурец	50	0,91	0,07	5,04	9
Кисель	Кисель	200	-	-	15,48	110
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Хлеб	Хлеб ржан.	50	1,41	0,3	13,11	109
Итого обед			23,38	13,87	97,26	746,95
Полдник						
Лимонный напиток	Лимон	200	0,63	0,56	0,03	7,65
	Сахар		1,4	1,6	2,35	29
Слойки с сахаром	Яйцо	50	0,63	0,56	0,03	7,65
	Молоко		1,4	1,6	2,35	29
	Мука пшен.		5,15	0,4	34,45	163,5
	Масло раст.		-	1,99	-	17,98
	Сахар		-	-	6,98	26,53
	Дрожжи		1,02	0,2	0,8	3,5
	Масло слив.		0,04	5,11	0,6	46,5
Итого			8,44	9,86	56,09	340,26
Ужин						
Тушеная картошка с мясом	Мясо гов.	150/35	6,61	4,34	-	65,45
	Картофель		4,5	0,92	36,3	172,0
	Масло раст.		-	1,99	-	17,98
	Лук		0,14	-	0,91	4,1
	Морковь		0,19	0,01	1,08	5,1
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Соль		-	-	-	-
Чай сладкий	Чай	200	0,004	0,01	0,008	-
	Сахар		-	-	9,98	18,95
Булка	Булка	40	3,1	0,21	14,97	72,4
Итого за ужин			14,57	11,6	63,28	393,38
Итого за 7 день			72,75	65,99	269,61	1977,56

8 день	продукты	выход	Б	Ж	У	ккал	
1 завтрак							
Каша ячневая молочная с маслом	Молоко	200	4,2	5,25	6,75	93	
	Крупа ячневая.		2,08	0,26	14,34	64,4	
	Сахар		-	-	2,9	18,95	
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4	
	Соль		-	-	-	-	
Булка с маслом с сыром	Булка	30/5/6	3,1	0,21	14,97	72,4	
	Сыр		1,17	1,5	-	10,56	
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4	
Кофейный напиток на молоке	Молоко	220	4,2	5,25	6,75	93	
	Кофе		0,27	1,08	0,312	12,98	
	Сахар		-	-	4,99	18,95	
Итого завтрак			15,08	21,79	51,10	459,04	
2 завтрак							
Сок фруктовый	Сок	100	0,40	0,06	10,16	44,6	
Обед							
Борщ с куриным мясом, со сметаной и зеленью	Курица	200/5	6,61	4,34	-	56,1	
	Капуста		1,12	-	2,83	22,4	
	Картофель		1,4	-	13,79	68,1	
	Морковь		0,19	0,01	1,08	5,1	
	Лук		0,14	-	0,91	4,1	
	Свекла		6,9	0,4	17,31	32	
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98	
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	14,96	
	Сметана		0,1	1,6	1,4	24,85	
	Зелень		-	-	-	-	
	Соль		-	-	-	-	
	Томат. паста		-	-	0,1	3,5	
Макароны с мясным гуляшом	Рис	130/35	7,2	3,0	-	57,7	
	Томат паста		0,14	-	0,91	4,1	
	Масло слив.		-	3,9	-	2,24	
	Мясо говяж.		3,1	0,7	19,2	241,0	
	Лук		0,03	4,12	0,04	37,4	
	Морковь		1,1	5,3	4,6	61,4	
	Мука пшен.		0,06	-	1,69	6,9	
	Масло раст		-	1,998	-	17,98	
Салат из свежей капусты с морковью	Морковь	50	1,1	5,3	4,6	61,4	
	Капуста		0,06	-	1,69	6,9	
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98	
Компот из свежих яблок	Яблоко	200	0,06	-	1,6	29,9	
	Сахар		-	-	4,99	18,95	
Хлеб	Хлеб ржаной	50	1,41	0,2	29,64	109	
Итого обед			28,87	23,92	107,01	903,96	
Полдник							
Молоко	Молоко	150	0,1	-	0,4	93	
Кондит. изделие	Вафли	35	0,8	0,7	20,02	73	
Фрукт	Апельсин	100	0,5	-	13,9	54,6	
Итого			1,4	0,7	34,32	220,6	
Ужин							
Отварной рис с мясным гуляшом	Рис	150/35	3,5	0,3	36	78,8	
	Томат паста		-	-	0,1	2,97	
	Масло слив.		0,02	3,3	0,3	37,4	
	Мясо говяж.		15,4	0,6	-	67,9	
	Лук		0,14	-	0,91	3,87	
	Морковь		0,19	-	1,08	5,1	
	Мука пшен.		0,5	0,05	3,4	16,7	
	Масло раст		-	1,998	-	17,98	
Булка	Булка	40	3,1	0,21	14,97	72,4	
	Чай		200	0,004	0,01	0,008	-
	Сахар			-	-	4,99	18,95
	Лимон			-	0,7	1,5	2,2
Итого за ужин				23,26	7,92	62,82	324,27
Итого за 8 день			69,01	54,39	265,41	1952,47	

9 день	продукты	выход	Б	Ж	У	ккал
1 завтрак Каша пшеничная молочная с маслом	Молоко	200	4,2	5,25	6,75	93
	Крупа пшенич.		2,2	0,24	11,66	67
	Сахар		-	-	2,98	18,95
	Масло сл.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Соль		-	-	-	-
Булка с маслом	Булка	30/5	3,1	0,21	14,97	72,4
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
Какао напиток на молоке	Молоко	220	4,2	5,25	6,75	93
	Какао		0,76	0,5	0,5	3,5
	Сахар		-	-	4,77	18,95
Итого завтрак			14,52	19,69	50,47	441,6
2 завтрак						
Кислородный коктейль	Сок	100	0,16	0,02	4,06	17,8
Обед						
Суп с рыбными фрикадельками и с зеленью	Рыба	200/5	12,7	0,5	-	56
	Картофель		1,8	-	17,73	74,7
	Морковь		0,19	0,01	1,08	5,1
	Лук		0,14	-	0,91	4,1
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	14,96
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Пшено		3,5	2,1	-	8,2
	Яйцо		0,63	0,56	-	7,65
	Зелень		-	-	-	-
	Соль		-	-	-	-
Картофельное пюре с мясным гуляшом	Картофель	130/30	3,8	0,76	30,9	166
	Мясо говяжье		6,6	4,3	-	87,2
	Лук		0,14	-	0,91	4,1
	Морковь		0,2	-	4,6	3,9
	Томат. паста		0,5	0,05	3,4	16,7
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Масло раст.		-	1,9	-	17,98
	Молоко		0,84	0,96	1,41	17,4
	Мука		0,5	0,05	3,4	5,3
	Соль		-	-	-	-
Свекла припущенная с зеленым горохом	Свекла	50	0,91	0,07	5,04	25
	Зел.кон.горох		-	-	-	2,1
	Масло раст.		-	1,9	-	17,98
Хлеб	Хлеб ржаной	50	1,41	0,2	29,64	
Компот из с/ф	С/фрукт	200	0,9	-	12,6	50,4
	Сахар		-	-	4,9	18,95
Итого обед			34,93	21,12	117,47	786,51
Полдник						
Клюквенный напиток	Клюква	200	0,07	-	0,7	4,2
	Сахар		-	-	4,9	18,95
Сырники со сгущенным молоком	Творог	85/20	13	17	1,1	75
	Яйцо		1,57	1,4	0,15	19,12
	Мука пшен.		1,20	0,14	11,1	50,7
	Масло раст.		-	1,87	-	17,46
	Сгущ. молоко		2,55	-	1,2	63,4
	Сахар		-	-	4,99	18,95
	Манка		1,12	0,06	6,6	32,2
Итого			20,35	21,43	27,25	317,38
Ужин						
Тефтели в томатно-овощном соусе	Мясо говяжье	185	6,61	4,34	-	65,45
	Мука пшенич.		0,5	0,05	3,4	78
	Морковь		0,15	-	0,91	4,35
	Лук		0,14	-	0,9	4,1
	Яйцо		1,57	1,4	0,15	19,12
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Рис		1,24	0,12	15,46	65,45
	Томат.паста		7,2	-	0,1	0,5
	Соль		-	-	-	-
Булка	Булка	40	3,1	0,21	14,97	72,4
Чай сладкий	Чай	200	0,008	0,02	0,016	-
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Итого за ужин			20,55	20,47	37,63	366,3
Итого за 9 день			90,51	82,73	236,88	1934,89

10 день	продукты	выход	Б	Ж	У	Ккал
1 завтрак.						
Каша пшеничная молочная с маслом	Молоко	200	4,2	5,25	6,75	93
	Пшено		2,4	0,58	12,66	63,6
	Сахар		-	-	4,99	18,95
	Масло сл.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Соль		-	-	-	-
Булка с маслом и сыром	Булка	30/5/6	3,1	0,21	14,97	72,4
	Масло сл		0,03	4,12	0,04	37,4
	Сыр		1,17	1,5	-	10,56
Кофейный напиток на молоке	Молоко	220	4,2	5,25	6,75	93
	Кофе		0,27	1,08	0,312	12,98
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Итого завтрак			15,4	22,11	51,29	458,24
2 завтрак						
Сок фруктовый	Сок	100	0,40	0,06	10,16	44,6
Обед						
Суп рисовый с куриным мясом и зеленью	Курица	200/5	6,24	2,64	-	49,5
	Картофель		1,2	-	11,8	49,8
	Рис		0,8	0,1	8,6	39,6
	Морковь		0,19	-	4,2	19,8
	Лук		0,14	-	0,9	4,1
	Масло слив.		0,01	1,65	0,02	14,96
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Зелень					
	Соль					
Гороховое пюре с котлетой из индейки	Мясо индейки	130/70	5,44	6,4	-	96,25
	Яйцо		2,1	3,9	0,33	6,65
	Горох		9,2	0,04	21,3	155,2
	Лук		0,14	-	0,9	5,55
	Томат. паста				0,1	1,45
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Мука пшен.		0,5	0,05	3,4	26,7
	Соль		-	-	-	-
Салат из свежих помидор и огурцов	Огурцы	50	0,06	-	1,69	8,9
	Помидоры		1,1	5,3	4,6	9,5
	Масло раст-е		-	1,998	-	17,98
Кисель	Кисель	200	-	-	27,8	110
	Сахар		-	-	4,99	18,95
Хлеб	Хлеб	50	1,41	0,2	29,64	109
Итого обед			30,52	24,12	167,99	815,8
Полдник						
Молоко	Молоко	150	4,2	5,25	6,75	93
Печенье	Печенье	35	0,3	0,5	8,0	33,6
Яблоко	Яблоко	100	0,25	-	8,06	47
Итого			4,75	5,75	22,81	173,6
Ужин						
Гречка с мясным гуляшом	Мясо говяж.	150/35	9,45	6,2	-	87,2
	Гречка		2,28	0,52	22,36	138
	Масло раст.		-	1,998	-	17,98
	Масло слив.		0,03	4,12	0,04	37,4
	Морковь		0,19	-	1,08	6,8
	Лук		0,14	-	0,9	4,92
	Мука пшен.		0,5	0,05	3,4	5,3
	Томат.паста		3,0	1,0	0,1	4,2
	Соль		-	-	-	-
Булка	Булка	40	3,1	0,21	14,97	72,4
Чай сладкий с лимоном	Чай	200	0,008	0,02	0,016	-
	Сахар		-	-	4,9	18,95
	Лимон		-	0,7	1,5	2,2
Итого за ужин			19,1	15,57	45,92	395,35
Итого за 10 день			70,17	67,61	249,66	1889,04