
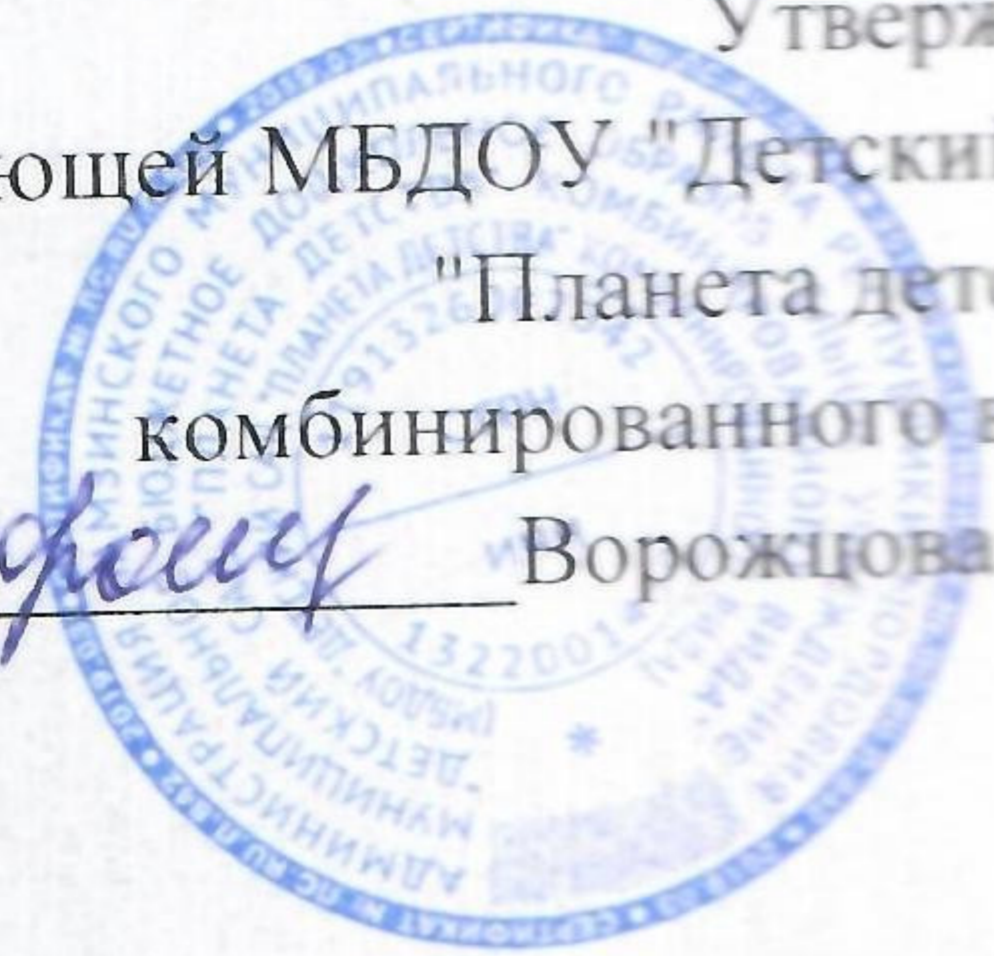


**МБДОУ "Детский сад "Планета детства" комбинированного вида"**

Утвержден:  
Заведующей МБДОУ "Детский сад

"Планета детства"  
комбинированного вида"

 Ворожцова Н.В.



**10 – дневное меню**

(летне –осенний период)

**от 1 до 3 лет**



с 6 ер.

День 1

(от 1,5 -3-х)

	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Брутто	Нетто	Химический состав			Ккал	
					белки	жиры	углевод ы		
<u>Завтрак</u>									
1	Салат из свежих огурцов с укропом	40	✓		0,33	2,01	1,21	45,04	
	Огурцы свежие			47	34	0,28	-	1,12	8,64
	Зелень			2	1,5	0,05	0,01	0,09	0,6
	Масло растительное			4	4	-	2,0	-	35,80
2	Макароны отварные с маслом	100	✓		3,15	4,39	22,64	136,0	
	-Макароны			30	30	3,12	0,27	22,6	98,6
	-Масло сливочное			5	5	0,03	2,125	0,04	37,4
3	Сыр	7	7,2 ✓	7	1,9	1,9	-	21,7	
4	Булка с маслом	35/6	✓		3,44	5,6	19,65	134,9	
	-Хлеб пшеничный			35	35	3,4	0,6	19,6	90,0
	-Масло сливочное			6	6	0,04	5,0	0,05	44,9
5	Чай	150	✓		0,1	0	13,2	49,1	
	-Чай			0,5	0,5	0,1	0	0,3	0,5
	-Сахар			13	13	0	0	12,9	48,6
	Всего:				8,92	13,9	56,7	386,74	
<u>2-ой завтрак</u>									
	Яблоко	150	✓		0,5	-	15,5	61,0	
<u>Обед</u>									
1	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	150	✓		4,17	5,9	11,33	115,3	
	-Куры			25	18	1,7	0,6	-	13,4
	-Картофель			45	30	0,28	0	2,76	11,62
	-Лук репчатый			8	7	0,1	0	0,6	2,8
	-Мука пшеничная			15	15	0,5	0,13	7,3	32,9
	-Масло растительное			2	2	0	1,998	0	17,98
	-Морковь			9	7	0,09	-	0,3	2,6
	-Яйцо			0,25	0,25	1,3	1,2	0,07	15,7
	-Соль			2	2	0	0	0	0
	-Сметана			9	9	0,2	2,0	0,3	18,3
2	Капуста тушёная с курицей	150	✓		6,08	6,2	7,65	101,2	
	-Куры потрошенная			71	55	4,3	1,2	-	27,2
	-Капуста свежая			150	120	1,4	-	6,3	22,8
	-Лук			6	5	0,07	-	0,4	1,4
	-Морковь			10	7	0,07	-	0,4	1,8
	-Томат			3	3	0,2	-	0,5	3,1
	-Масло сливочное			6	6	0,04	5,0	0,05	44,9
3	Компот из с/фр	150	✓		0,14	0	15,63	61,9	
	-Сахарный песок			10	10	0	0	9,88	37,4
	-Сухофрукты			9	9	0,14	0	5,75	24,5
4	Хлеб ржаной	40	✓		1,9	0,3	19,9	85,5	
	Всего:				12,3	12,4	55,2	379,3	
<u>Полдник</u>									
1	Молоко	150	✓		4,2	4,8	7,0	87	
	-молоко								
2	Сухарики	20	✓		1,8	0,3	10,0	45,5	
	Всего:				6,0	5,1	17,0	132,5	
<u>Ужин</u>									
1	Творожно-рисовая запеканка со сгущенным молоком	100/15	✓		11,63	13,7	26,9	317,37	
	-Творог			90	90	8,8	4,1	3,0	127,0
	-Яйцо			0,25	0,25	1,3	1,2	0,07	15,7
	-Масло растительное			3	3	0	2,997	0	26,97



	-Сахарный песок		4	4	0	0	4,0	15,0
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,04	37,4
	-Молоко сгущенное		15	15	1,0	1,1	8,8	46,0
	-Рис		15	15	0,6	0,2	11,0	49,3
2	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>	✓		<b>3,0</b>	<b>3,26</b>	<b>14,7</b>	<b>97,5</b>
	-Кофейный напиток		1,6	1,6	0,2	0,06	0,12	2,1
	-Сахарный песок		10	10	0	0	9,9	37,4
	-Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58,0
3	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>15</b>	✓		<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>9,8</b>	<b>46,5</b>
	<b>Всего:</b>				<b>16,33</b>	<b>17,2</b>	<b>51,4</b>	<b>461,37</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>				<b>44,05</b>	<b>48,60</b>	<b>195,81</b>	<b>1420,91</b>

Всего за 1 день	
Хлеб пшеничный	70
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	15
Мука картофельная	-
Крупы	15
Макаронные изделия	30
Картофель (нетто)	30
Овощи (нетто)	225
Зелень	2
Фрукты свежие	160
Фрукты сухие	9
Кондитерские изделия	-
Сахар	37
Масло сливочное	22
Масло растительное	9
Яйцо	0,5
Молоко кефир	290
Творог	90
Мясо	-
Птица	96
Колбаса	-
Рыба	-
Сметана	9
Сыр	7,2
Чай	0,5
Кофейный напиток	1,6
Какао	-
Соль	4
Дрожжи	-
Соки	-



**День 2**  
(от 1,5 -3-х)

	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Брутто	Нетто	Химический состав			Ккал
					белки	жиры	углеводы	
	<u>Завтрак</u>							
1 ✓	Каша пшённая на молоке	150	✓		5,28	8,02	17,05	184,12
	-Крупа пшеничная		26	25	2,4	0,6	6,6	66,6
	-Молоко коровье		120	119	2,85	3,30	5,47	60,42
	-Сахарный песок		5	5	0,03	2,125	0,04	37,4
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,04	37,4
2 ✓	Булка с маслом	35/6	✓		3,44	5,6	19,65	134,9
	-Хлеб пшеничный		35	35	3,4	0,6	19,6	90,0
	-Масло сливочное		6	6	0,04	5,0	0,05	44,9
3 ✓	Какао с молоком	150	✓		3,5	3,97	15,8	110,8
	-Молоко коровье		120	120	3,2	3,8	5,6	69,4
	-Какао		1,25	1,25	0,3	0,17	0,3	4,0
	-Сахарный песок		10	10	0	0	9,9	37,4
	<b>Всего:</b>				<b>12,22</b>	<b>16,59</b>	<b>52,5</b>	<b>429,82</b>
	<u>2-ой завтрак</u>							
	-Сок	150	✓			-	10,0	41,0
	<u>Обед</u>							
	Салат из свежих огурцов и помидор	40	✓		0,54	1,9	3,9	35,8
	Огурцы свежие		20	18	0,14	0,02	0,47	2,5
	Помидоры свежие		20	18	1,20	0,04	0,68	4,2
	Масло растительное		2	2	-	1,99	-	17,98
	Лук репчатый		4	3	0,04	-	0,25	1,16
2 ✓	Суп гороховый на м/к б-не	150	✓		4,52	2,99	10,0	83,88
	-Говядина		25	17	2,3	0,8	0	17,1
	-Картофель		60	40	0,56	-	5,5	23,2
	-Горох		6	7	1,5	0,2	3,8	21,6
	-Морковь		9	7	0,09	-	0,3	2,6
	-Масло растительное		3	3	0	2,9	0	26,97
	-Лук		6	5	0,07	-	0,4	1,4
3 ✓	Картофель тушёный с мясом	150	✓		7,58	7,3	14,65	156,2
	-говядина		71	50	6,0	2,4	-	50,0
	-картофель		200	100	1,4	-	13,8	58,1
	-Лук		6	5	0,07	-	0,4	1,4
	-Морковь		10	7	0,07	-	0,4	1,8
	-масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,9
4 ✓	Компот из с/фр	150	✓		0,14	0	15,63	61,9
	-Сахарный песок		10	10	0	0	9,88	37,4
	-Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,75	24,5
5	Хлеб ржаной	40	✓		1,9	0,3	19,9	85,5
	<b>Всего</b>				<b>14,68</b>	<b>12,49</b>	<b>64,06</b>	<b>423,28</b>
	<u>Полдник</u>							
1 ✓	Молоко	150	✓		4,2	4,8	7,0	87,0
2	Печенье	15	✓		0,7	1,0	7,6	40,6
3	Яблоко	160	✓		0,5	-	18,0	81,0
	<b>Всего:</b>				<b>5,4</b>	<b>5,8</b>	<b>32,6</b>	<b>208,6</b>
	<u>Ужин</u>							
1 ✓	Винегрет	70	✓		1,28	3,995	5,4	66,59
	-Картофель		30	20	0,28	0	2,76	11,62
	-Зеленый горошек		10	5	0,1	-	0,4	2,65
	-Свекла		30	20	0,32	-	0,55	8,2
	-Масло растительное		4	4	-	3,995	0	35,95
	-Морковь		20	15	0,2	-	1,22	5,56
	-Капуста квашенная		12	10	0,19	0	0,47	2,61



2	Рыба тушёная с овощами в сметанном соусе	60/30	✓		5,6	6,27	3,34	102,4
	Рыба		100	80	5,0	0,1	-	35,0
	Лук		6	5	0,07	-	0,4	1,4
	Морковь		10	7	0,07	-	0,4	1,8
	Сметана		9	9	0,2	2,0	0,3	18,3
	Мука пшеничная		3	3	0,3	0,05	2,2	8,5
	масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,04	37,4
3	Хлеб пшеничный	35	✓		3,4	0,6	19,6	90,0
4	Чай	150	✓		0,1	-	10,2	37,9
	-Чай		0,5	0,5	0,1	0	0,3	0,5
	-Сахарный песок		12	12	0	0	11,87	45,28
	<b>Всего:</b>				<b>10,38</b>	<b>10,865</b>	<b>49,4</b>	<b>296,89</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>				<b>42,68</b>	<b>45,74</b>	<b>208,36</b>	<b>1399,59</b>

Всего за день	
Хлеб пшеничный	70
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	3
Мука картофельная	-
Крупы	33
Макаронные изделия	-
Картофель (нетто)	160
Овощи (нетто)	170
Фрукты свежие	160
Фрукты сухие	9
Кондитерские изделия	15
Сахар	37
Масло сливочное	22
Масло растительное	9
Яйцо	
Молоко кефир	390
Творог	-
Мясо	96
Птица	-
Колбаса	-
Рыба	100
Сметана	9
Сыр	-
Чай	0,5
Кофейный напиток	-
Какао	1,25
Соль	4
Дрожжи	1
Соки	150



## День 3

(от 1,5 -3-х)

	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Брутто	Нетто	Химический состав			Ккал	
					белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>									
1 ✓	<b>Каша рисовая на молоке</b>	150	✓		<b>4,63</b>	<b>2,0</b>	<b>24,44</b>	<b>183,5</b>	
	-Рис			25	24	1,4	0,08	15,8	65,5
	-Масло сливочное			5	5	0,03	2,125	0,04	37,4
	-Сахарный песок			4	4	-	-	3,0	11,2
	-Молоко коровье			120	120	3,2	3,8	5,6	69,4
2 ✓	<b>Булка с маслом</b>	35/6	✓		<b>3,44</b>	<b>5,6</b>	<b>19,65</b>	<b>134,9</b>	
	-Хлеб пшеничный			35	35	3,4	0,6	19,6	90,0
	-Масло сливочное			6	6	0,04	5,0	0,05	44,9
3 ✓	<b>Сыр</b>	7	✓						
	Сыр			7,2	7	1,9	1,9	-	21,7
4 ✓	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150	✓		<b>3,4</b>	<b>3,86</b>	<b>15,67</b>	<b>108,0</b>	
	-Кофейный напиток			1,6	1,6	0,2	0,06	0,12	2,1
	-Сахарный песок			10	10	0	0	9,9	37,4
	-Молоко			120	120	3,2	3,8	5,6	69,4
	<b>Всего:</b>				<b>13,37</b>	<b>13,36</b>	<b>59,67</b>	<b>448,1</b>	
<b>2-ой завтрак</b>									
	Фрукты	150	✓						
<b>Обед</b>									
1 ✓	<b>Борщ на м/к б-не со сметанной</b>	150	✓		<b>3,69</b>	<b>4,29</b>	<b>8,80</b>	<b>106,7</b>	
	-Говядина			25	17	2,3	0,8	0	17,1
	-Картофель			45	30	0,56	-	5,5	23,2
	-Капуста свежая			40	30	0,3	-	1,2	6,7
	-Свекла			38	25	0,2	-	0,36	7,7
	-Лук			6	5	0,07	-	0,4	1,4
	-Морковь			10	7	0,07	-	0,4	1,8
	-Масло растительное			2	2	0	1,998	0	17,98
	-Томат-паста			5	5	0,065	0	0,61	3,5
	-Соль			2	2	0	0	0	0
	-Сметана			9	9	0,2	2,0	0,3	18,3
2 ✓	<b>Мясная тефтеля с томатным соусом</b>	60/20	✓		<b>9,76</b>	<b>7,34</b>	<b>7,35</b>	<b>137,0</b>	
	-Говядина			71	50	6,0	2,4	-	50,0
	-Яйцо			0,16	0,16	1,3	1,2	0,1	16,0
	-Лук репчатый			10	8	0,15	-	0,86	3,87
	-Масло растительное			2	2	0	1,998	0	17,98
	-Хлеб пшеничный			10	10	0,8	0,1	4,5	22,6
	Томат.паста			3	3	0,2	-	0,5	3,1
	Мука пшеничная			3	3	0,3	0,05	2,2	8,5
	масло сливочное			2	2	0,012	1,6	0,032	14,96
3 ✓	<b>Рагу овощное</b>	100	✓		<b>1,8</b>	<b>4,95</b>	<b>10,63</b>	<b>96,46</b>	
	картофель			80	50	0,7	-	6,0	29,0
	капуста свежая			75	60	0,8	-	2,68	13,5
	масло сливочное			6	6	0,04	4,95	0,05	44,9
	лук			7	6	0,113	0	0,734	3,306
	морковь			10	8	0,086		0,557	2,254
	Томатная паста			5	5	0,065	0	0,61	3,5
4 ✓	<b>Хлеб ржаной</b>	40	✓		<b>1,9</b>	<b>0,3</b>	<b>19,9</b>	<b>85,5</b>	
5 ✓	<b>Компот из с/фр</b>	150	✓		<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>15,63</b>	<b>61,9</b>	
	-Сахарный песок			10	10	0	0	9,88	37,4
	-Сухофрукты			9	9	0,14	0	5,75	24,5
	<b>Всего:</b>				<b>17,29</b>	<b>15,88</b>	<b>62,31</b>	<b>478,57</b>	
<b>Полдник</b>									
1 ✓	<b>Йогурт</b>	150	✓		<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>7,0</b>	<b>87,0</b>	
2 ✓	<b>Пирог со сгущёнкой</b>	60	✓		<b>5,18</b>	<b>4,99</b>	<b>16,83</b>	<b>185,40</b>	
	Мука пшеничная			35	35	3,20	0,35	12,95	96,00
	Сахарный песок			3	3	-	-	2,99	11,94



	Молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,80
	Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,97
	Яйцо (1/8)		0,125	0,125	0,50	0,46	0,02	6,28
	Дрожжи		1,0	1,0	0,4	0,06	0,40	3,8
	Соль		0,4	0,4	-	-	-	-
	Молоко сгущенное вареное		10	10	0,8	0,8	5,10	34,70
	<b>Всего:</b>				<b>9,38</b>	<b>9,79</b>	<b>23,83</b>	<b>272,4</b>
	<u>Ужин</u>							
1	Салат из свежих огурцов с	40	✓		0,39	2,01	1,22	33,67
✓	-Огурцы свежие			30	0,22	0,02	0,72	4,0
	-Зелёный горошек			10	0,1	-	0,1	1,3
	-Масло растительное			2	0	1,997	0	26,97
	-Лук репчатый			6	0,07	-	0,4	1,4
2	Картофельное пюре	110	✓		1,81		13,5	109,3
	-Картофель			135	1,2	-	12,4	52,4
	-Масло сливочное			4	0,04	4,95	0,05	44,9
	-Молоко коровье			20	0,57	0,661	1,094	12,084
3	Хлеб пшеничный	25	✓		1,7	0,3	9,6	45,5
4	Чай	150	✓		0,1	-	10,2	37,9
	-Чай			0,5	0,1	0	0,3	0,5
	-Сахарный песок			10	0	0	9,9	37,4
	<b>Всего:</b>				<b>4,21</b>	<b>3,8</b>	<b>36,6</b>	<b>238,5</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>				<b>45,92</b>	<b>43,19</b>	<b>191,04</b>	<b>1478,57</b>

Всего за день	
Хлеб пшеничный	70
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	38
Мука картофельная	-
Крупы	24
Макаронные изделия	-
Картофель(нетто)	170
Овощи(нетто)	235
Зелень	2
Фрукты свежие	150
Фрукты сухие	9
Кондитерские изделия	10
Сахар	37
Масло сливочное	22
Масло растительное	9
Яйцо	0,7
Молоко кефир	420
Творог	-
Мясо	96
Птица	-
Колбаса	-
Рыба	-
Сметана	9
Сыр	7,2
Чай	0,5
Кофейный напиток	1,6
Какао	-
Соль	4
Дрожжи	1
Соки	-



4 день

(от 1,5 -3-х)

	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Брутто	Нетто	Химический состав			Ккал
					белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>								
1	Каша геркулесовая на молоке	150	✓		4,78	6,62	18,58	162,3
	-Геркулес (Хлопья овсяные)		16	15	1,9	0,2	8,13	44,8
	-Масло сливочное		5	5	0,03	2,125	0,04	37,4
	-Сахарный песок		5	5	0	0	4,94	19,7
	-Молоко коровье		110	110	2,85	3,306	5,472	60,42
2	Булка с маслом	35/6	✓		3,44	5,6	19,65	134,9
	-Хлеб пшеничный		35	35	3,4	0,6	19,6	90,0
	-Масло сливочное		6	6	0,04	5,0	0,05	44,9
3	Какао с молоком	150	✓		3,5	3,97	15,8	110,8
	-Молоко коровье		120	120	3,2	3,8	5,6	69,4
	-Какао		1,25	1,25	0,3	0,17	0,3	4,0
	-Сахарный песок		10	10	0	0	9,9	37,4
	<b>Всего:</b>				<b>11,42</b>	<b>15,19</b>	<b>54,03</b>	<b>408,0</b>
<b>2-ой завтрак</b>								
	-Сок	150	✓			-	10,0	41,0
<b>Обед</b>								
1	Салат из свежих огурцов с укропом	40	✓		2,27	2,86	0,93	38,71
	Огурцы свежие		30	28	0,22	0,02	0,72	4,0
	Зелень		4	2,5	0,10	0,02	0,18	1,2
	Масло растительное		1	1	-	0,99	-	8,99
2	Свекольник на м/к б-не со сметаной	150	✓		2,9	4,0	9,3	101,0
	-Картофель		60	40	0,56	-	5,5	23,2
	-Свекла		40	30	0,7	-	3,9	19,0
	-Говядина		25	17	1,3	0,8	0	17,1
	лук		7	6	0,11	0	0,7	3,30
	морковь		10	8	0,08		0,5	2,25
	-Масло растительное		4	4	0	1,998	0	17,98
	-Сметана		9	9	0,2	2,0	0,3	18,3
3	2. Картофельный рулет с мясом, яйцом	150	✓		10,5	15,8	12,28	247,5
	-Говядина		71	50	6,0	2,4	-	50,0
	-Яйцо		0,5	0,5	0,5	4,6	0,34	60,6
	-Яйцо		0,2	0,2	1,8	1,7	0,14	23,54
	-Картофель		120	80	1,1	-	11,3	47,0
	-Масло растительное		3	3	0	2,997	0	26,9
	-Лук репчатый		8	6	0,071	0	0,459	2,06
	-Морковь		13	10	0,06	-	0,3	1,5
	-Масло сливочное		6	6	0,03	4,125	0,04	37,4
4	Хлеб	40						
	Хлеб ржаной				1,9	0,3	19,9	85,5
5	Кисель	200						
	-кисель детский (сухой)		15	15	0,35	0	16,63	66,652
	<b>Всего:</b>				<b>15,42</b>	<b>16,14</b>	<b>58,95</b>	<b>488,48</b>
<b>Полдник</b>								
	Молоко	150	✓		4,2	4,8	7,0	87,0
	-молоко							
	Вафли	10	✓		0,9	1,0	7,5	40,0
	<b>Всего:</b>				<b>5,1</b>	<b>5,8</b>	<b>14,5</b>	<b>227,0</b>
<b>Ужин</b>								
2	Пудинг из творога с молочным соусом	90/30	✓		11,7	14,36	22,49	277,11



	-Творог		60	60	7,03	4,18	1,04	87,91	
	-Яйцо		0,25	0,25	1,8	1,7	0,14	23,54	
	-Масло растительное		2	2	0	1,997	0	17,98	
	-Сахарный песок		7	7	0	0	7,9	31,52	
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4	
	- Крупа манная		10	10	0,5	0,03	3,3	15,0	
	-Молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8	
	-Мука		3	3	0,3	0,05	2,2	8,5	
	-Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4	
	-Сахарный песок		3	3	-	-	2,99	11,94	
3	Хлеб пшеничный	35	✓		1,9	0,5	10,6	65,1	
4	Чай	150	✓		0,1	-	10,2	37,9	
	Чай			0,5	0,5	0,1	-	0,3	0,5
	Сахарный песок			10	10	0	0	9,9	37,4
	<b>Всего:</b>				<b>14,0</b>	<b>14,84</b>	<b>45,29</b>	<b>227,91</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>				<b>45,94</b>	<b>51,99</b>	<b>209,48</b>	<b>1544,59</b>	

<b>Всего за день</b>	
Хлеб пшеничный	70
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	3
Мука картофельная	15
Крупы	25
Макаронные изделия	-
Картофель (нетто)	120
Овощи (нетто)	140
Зелень	4
Фрукты свежие	-
Фрукты сухие	-
Кондитерские изделия	10
Сахар	37
Масло сливочное	22
Масло растительное	9
Яйцо	0,95
Молоко кефир	420
Творог	60
Мясо	96
Птица	-
Колбаса	-
Рыба	-
Сметана	9
Сыр	-
Чай	0,5
Кофейный напиток	-
Какао	1,25
Соль	4
Дрожжи	-
соки	150

День 5



5 день

(от 1,5 -3-х)

	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Брутто	Нетто	Химический состав			Ккал
					белки	жиры	углеводы	
	<u>Завтрак</u>							
1 ✓	Молочная вермишель (суп молочный)	200	✓		3,73	6,01	16,14	141,2
	-Вермишель			12	0,5	0,09	7,5	33,2
	-Молоко коровье			120	3,2	3,8	5,6	60,4
	-Масло сливочное			5	0,03	2,125	0,04	37,4
	-Сахарный песок			3	-	-	3,0	11,2
2 ✓	Булка с маслом	30/6	✓		3,44	5,6	19,65	134,9
	-Хлеб пшеничный			30	3,0	0,4	15,6	78,0
	-Масло сливочное			6	0,04	5,0	0,05	44,9
3 ✓	Сыр	7	✓					
	Сыр			7,2	1,9	1,9	-	21,7
4 ✓	Кофейный напиток с молоком	150	✓		3,0	3,36	15,49	90,0
	-Кофейный напиток			1,6	0,2	0,06	0,12	2,1
	-Сахарный песок			10	0	0	9,9	37,4
	-Молоко			118	2,85	3,3	5,47	50,42
	<b>Всего:</b>				<b>12,07</b>	<b>16,87</b>	<b>51,28</b>	<b>387,8</b>
	<u>2-ой завтрак</u>							
✓	Фрукт	150	✓			-	10,0	41,0
	<u>Обед</u>							
1 ✓	Салат из свежих огурцов с зелёным горошком	40	✓		0,39	2,01	1,22	33,67
	-Огурцы свежие			30	0,22	0,02	0,72	4,0
	-Зелёный горошек			10	0,1	-	0,1	1,3
	-Масло растительное			2	0	1,997	0	26,97
	-Лук репчатый			6	0,07	-	0,4	1,4
2 ✓	Суп "Крестьянский" на м/к бульоне со сметаной	150	✓		3,77	5,46	5,9	80,0
	-Картофель			23	0,24	0,04	2,2	9,5
	-Лук репчатый			6	0,07	-	0,4	1,4
	морковь			10	0,08		0,5	2,25
	-Пшено			3	0,2	0,6	1,8	10,0
	-Масло растительное			2	0	2,0	0	18,0
	-Сметана			9	0,2	2,0	0,3	18,3
	-Капуста свежая			25	0,33	0,02	0,7	3,4
	-Говядина			25	1,3	0,8	0	17,1
3 ✓	Ленивые голубцы с томатным	180/30	✓		7,9	10,47	22,65	196,52
	-Говядина			71	6,0	2,4	-	50,0
	Лук			6	0,07	-	0,4	1,4
	Масло растительное			2	0	2,0	0	18,0
	Масло сливочное			5	0,03	2,125	0,04	37,4
	Рис			8	0,7	0,6	7,6	32,4
	Капуста			100	0,5	-	0,9	15,8
	Морковь			10	0,08		0,5	2,25
	Томат.паста			3	0,2	-	0,5	3,1
	Мука пшеничная			3	0,3	0,05	2,2	8,5
	масло сливочное			4	0,024	3,3	0,032	29,92
4 ✓	Хлеб	40	✓					
	-Хлеб ржаной				1,9	0,3	19,9	85,5
5 ✓	Компот из с/фр	150	✓		0,14	0	15,63	61,9
	-Сахарный песок			10	0	0	9,88	37,4
	-Сухофрукты			9	0,14	0	5,75	24,5
	<b>Всего:</b>				<b>15,48</b>	<b>18,23</b>	<b>68,48</b>	<b>457,59</b>
	<u>Полдник</u>							
1 ✓	Кефир	150	✓		2,2	3,8	5,0	
2 ✓	Штоли с изюмом	65	✓		4,69	4,95	24,46	156,65
	Мука пшеничная			35	3,20	0,35	12,95	66,00
	Сахарный песок			5	-	-	4,99	19,90



	Молоко		15	15	0,28	0,32	0,47	5,80
	Масло сливочное		2	2	0,01	1,6	0,02	14,9
	Масло растительное		2	2	0	2,0	0	18,0
	Яйцо (1/8)		5	5	0,60	0,58	0,035	7,85
	Дрожжи		1,0	1,0	0,4	0,06	0,40	3,8
	Изюм		9	9	0,2	0,04	5,60	20,4
	<b>Всего:</b>				<b>6,89</b>	<b>8,75</b>	<b>29,46</b>	<b>243,65</b>
	<b>Ужин</b>							
1	<b>Рыбные биточки</b>	<b>60</b>	✓		<b>8,19</b>	<b>5,51</b>	<b>7,57</b>	<b>93,04</b>
	-Яйцо			0,16	0,16	1,3	1,2	16,0
	-Лук репчатый			6	5	0,07	-	1,4
	-Хлеб пшеничный			10	10	1,027	0,31	26,14
	-Масло растительное			2	2	0	2,0	18,0
	-Рыба			90	52	5,8	2,0	31,5
2	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>110</b>	✓		<b>5,02</b>	<b>4,5</b>	<b>22,83</b>	<b>103,9</b>
	-Гречка			35	35	2,0	0,8	105,0
	-Масло сливочное			4	4	0,024	3,3	20,92
3	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	✓		<b>3,0</b>	<b>0,4</b>	<b>15,6</b>	<b>78,0</b>
4	<b>Чай с лимоном</b>	<b>150</b>	✓		<b>0,17</b>	<b>0,09</b>	<b>10,48</b>	<b>40,0</b>
	-Лимоны			12	8	0,07	0,09	2,1
	-Сахарный песок			10	10	0	0	37,4
	-Чай			0,5	0,5	0,1	0	0,5
	<b>Всего:</b>				<b>13,38</b>	<b>10,5</b>	<b>56,48</b>	<b>314,39</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>				<b>47,82</b>	<b>54,35</b>	<b>215,7</b>	<b>1444,43</b>

<b>Всего за день</b>	
Хлеб пшеничный	70
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	40
Мука картофельная	-
Крупы	46
Макаронные изделия	12
Картофель (нетто)	20
Овощи(нетто)	180
Фрукты свежие	-
Фрукты сухие	18
Кондитерские изделия	-
Сахар	38
Масло сливочное	22
Масло растительное	10
Яйцо	0,3
Молоко кефир	420
Творог	-
Мясо	96
Птица	-
Колбаса	-
Рыба	90
Сметана	9
Сыр	7,2
Чай	0,5
Кофейный напиток	1,6
Какао	-
Соль	4
Дрожжи	1
соки	150







	Сахарный песок		9	9	-	-	8,98	33,66
5	Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6
	Всего:				13,09	14,6	59,79	409,87
	Полдник							
	Молоко коровье кипячёное, пряник	150/10			4,94	5,8	14,69	127,6
1	Молоко коровье		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
2	пряник		10	10	0,74	1,0	7,64	40,6
	УЖИН							
1	Салат из свёклы с растительным маслом	40			0,72	-	0,92	19,21
	Свекла		52	41	0,72	-	0,92	19,21
	Масло растительное		1	1	-	0,99	-	8,99
2	Вареники ленивые со сладким соусом	100/20			13,31	13,33	23,84	262,62
	Творог		85	85	10,2	7,65	2,8	119,85
	Яйцо		0,125	0,125	0,64	0,57	0,03	7,85
	Молоко коровье		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
	Мука пшеничная		20	20	2,12	0,26	14,64	65,8
	Сахарный песок		5	5	-	-	4,98	18,7
	Масло сливочное		5,5	5,5	0,03	4,53	0,05	41,14
	кисель		6	6	0,04	-	0,87	3,48
3	Кофейный напиток на молоке	150			4,4	5,3	17,13	126,5
	Коф. нап.		1,6	1,6	0,2	0,5	0,1	2,1
	Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
	Молоко коровье		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
4	Хлеб пшеничный	25	25	25	2,08	2,41	12,02	56,7
	Всего:				20,51	22,03	53,91	474,02
	Всего за 6 день							
					51,11	58,62	201,31	1479,45

Таблица расходов продуктов на 6 день с 1,5 - 3 лет.

Наименование продуктов	Гр.
Куры	96
Масло сливочное	22
Масло растительное	9
Молоко свежее	390
Сметана	9
Яйцо	0,375
Сыр	8,6
Макароны	30
Овощи	162
Сахарный песок	37
Пряник	10
Сухофрукты	9
Картофель	164
Кисель	6
Мука пшеничная	20
Творог	85
Коф. нап.	1,6
Чай	0,5
Хл. пшенич.	70
Хл. ржаной	40
Фрукты	108
Соль	4
Яблоки протёртые	50

7 день.



4 день

(1,5--3 лет)

	Наименование блюда				Химический состав, г			
		Выход	Брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	Ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>							
1 ✓	Каша «Нежность» (манка, геркулес) на молоке	150	✓		5,24	8,47	19,71	172,18
	Молоко коровье		120	120	3,36	3,84	5,64	69,6
	Манка		8	8	0,9	0,05	5,84	26,08
	Геркулес		8	8	0,95	0,46	5,2	27,6
	Сахарный песок		3	3	-	-	2,99	11,2
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4
2 ✓	Булка с маслом	30/6	✓		2,52	5,34	14,48	112,9
	Булка		30	30	2,49	0,39	14,43	68,10
	Масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,05	44,8
3 ✓	Какао с молоком	150	✓		2,53	2,71	14,07	87,98
	Молоко коровье		80	80	2,24	2,56	3,76	46,4
	Какао		1,0	1,0	0,29	0,15	0,33	4,18
	Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
	Всего:				10,29	16,52	48,26	373,06
1 ✓	Фрукты	95	108	95	0,7	-	6,3	28,5
	<b>ОБЕД</b>							
1 ✓	Суп из овощей с фасолью на курином бульоне со сметаной	150	✓		5,49	4,56	13,3	112,97
	Куры		28	20	1,78	0,66	-	13,4
	Лук репчатый		10	7	0,1	-	0,6	3,0
	Морковь		10	6	0,8	-	0,4	2,1
	Масло растительное		2	2	-	1,99	-	17,98
	Картофель		59	35	0,7	-	6,9	19,05
	Фасоль сухая		6	6	1,72	0,11	4,33	24,68
	Капуста свежая		20	13	0,2	-	0,8	4,4
	Сметана		9	9	0,19	1,8	0,27	18,36
	Соль		1	1	-	-	-	-
2 ✓	Котлета куриная со свеклой тушеной	60/100	✓		7,58	15,86	9,45	158,09
	Куры		68	51	4,54	1,68	-	34,17
	хлеб пшеничный		10	10	0,83	0,13	4,81	22,7
	Яйцо		0,125	0,125	0,63	0,57	0,03	7,85
	лук репчатый		12	10	0,15	-	0,86	3,87
	Соль		1	1	-	-	-	-
	Масло растительное		1	1	-	1,0	-	8,9
	Свекла		154	92	1,4	-	1,8	38,4
	Масло сливочное		6	6	0,03	4,9	0,05	44,8
	Сахар		2	2	-	-	1,9	7,4
3 ✓	Компот из сухофруктов	150	✓		0,17	-	17,45	68,52
	Сухие фрукты		9	8	0,13	-	5,16	2,18
	Сахарный песок		9	9	-	-	8,98	33,66
4 ✓	Хлеб ржаной	40	40 ✓	40	1,88	0,28	19,92	85,6
	Всего:				15,12	20,7	60,12	435,18
	<b>Полдник</b>							
✓	Молоко коровье, плюшка	150/50	✓		9,27	10,07	36,73	266,6
	Молоко коровье		150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
	Мука пшеничная		35	35	3,71	0,45	25,62	115,15
	Молоко коровье		20	20	0,56	0,7	0,9	12,4
	Масло сливочное		2	2	0,1	1,56	0,1	14,68
	Масло растительное		2	2	-	1,99	-	17,9
	Яйцо		0,125	0,125	0,64	0,57	0,03	7,85



	Сахарный песок		3	3	-	-	2,99	11,2
	Дрожжи		0,7	0,7	0,06	0,002	0,04	0,42
<b>1</b>	<b>Салат из свежих огурцов</b>							
	Огурцы свежие		20	18	0,14	0,02	0,47	2,5
	Помидоры свежие		20	18	1,20	0,04	0,68	4,2
	Масло растительное		2	2	-	1,99	-	17,98
	Лук репчатый		4	3	0,04	-	0,25	1,16
	Соль		2	2	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Рыба под омлетом</b>	<b>105</b>			<b>15,46</b>	<b>9,96</b>	<b>4,88</b>	<b>170,7</b>
	Рыба		100	65	9,28	0,24	-	40,0
	Масло растительное		2	2	-	1,99	-	17,9
	Масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,02	22,4
	Яйцо		40	34	5,08	4,6	0,28	62,8
	Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
	Манка		4	4	0,53	0,02	3,64	16,0
<b>3</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>-</b>	<b>8,28</b>	<b>30,4</b>
	Чай		0,5	0,5	0,1	-	0,3	0,5
	Сахарный песок		10	10	-	-	9,88	37,3
<b>4</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	30	30	<b>2,49</b>	<b>0,39</b>	<b>14,43</b>	<b>68,1</b>
	<b>Всего:</b>				<b>18,43</b>	<b>12,85</b>	<b>32,1</b>	<b>302,4</b>

Таблица расходов продуктов на 7 день 1,5-3лет.

Наименование продуктов	Гр.
Куры	96
Масло сливочное	22
Масло растительное	9
Молоко свежее	390
Сметана	9
Яйцо	1,25
Крупа	26
Овощи	240
Сахарный песок	37
Сухофрукты	9
Картофель	59
Мука пшеничная	35
Рыба	100
Какао	1,25
Чай	0,5
Хл. пшенич.	70
Хл. ржаной	40
Фрукты	108
Соль	4
Дрожжи	0,7

8 день.



8 день

(1,5-3 лет)

	Наименование блюда	Химический состав, г						
		Выход	Брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	Ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша манная на молоке	150	✓		5,08	8,06	21,61	185,6
	МОЛОКО КОРОВЬЕ			120	3,36	3,84	5,64	69,6
	манка			15	1,69	0,1	10,99	58,9
	сахарный песок			2	-	-	4,94	19,7
	масло сливочное			5	0,03	4,12	0,04	37,4
2	Булка с маслом	24/6	✓		2,02	5,26	11,59	116,28
	булка			24	1,99	0,31	11,54	71,48
	масло сливочное			6	0,03	4,95	0,05	44,8
3	Кофейный напиток на молоке	150	✓		2,2	2,74	13,38	80,12
	Коф. нап.			1,7	0,24	0,5	0,11	2,12
	Сахарный песок			10	-	-	9,98	37,4
	Молоко коровье			70	1,96	2,24	3,29	40,6
4	Сыр	8	✓	8,6	2,1	2,0	-	28,8
	Всего:				11,4	18,06	46,58	410,8
	<b>Фрукты</b>	95	108 ✓	95	0,7	-	6,3	28,5
	<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из свежих огурцов и помидор	40	✓		0,34	2,05	1,15	24,68
	Огурцы свежие			20	0,14	0,02	0,47	2,5
	Помидоры свежие			20	1,20	0,04	0,68	4,2
	Масло растительное			2	-	1,99	-	17,98
2	Свекольник на мяс/кост. бульоне со сметаной	150	✓		6,19	5,26	11,16	121,69
	Говядина			33	3,23	1,47	-	30,24
	Лук репчатый			10	0,1	-	0,6	3,0
	Морковь			10	0,8	-	0,4	2,1
	Масло растительное			2	-	1,99	-	17,98
	Картофель			56	0,82	-	8,24	34,84
	Свекла			30	0,21	-	0,48	8,76
	Капуста свежая			20	0,18	-	0,56	2,91
	Сметана			9	0,19	1,8	0,27	18,36
	Томат- паста			5	0,66	-	0,61	3,5
	Соль			1	-	-	-	-
3	Сосиска отварная с Картофельным пюре	61/100	✓		1,65	16,95	11,48	234,0
	Сосиска			63	-	11,36	-	131,44
	Соль			1	-	-	-	-
	Картофель			117	1,06	-	10,49	46,16
	Молоко			20	0,56	0,64	0,94	11,6
	Масло сливочное			6	0,03	4,95	0,05	44,8
	соль			1	-	-	-	-
4	Компот из сухофруктов	150	✓		0,13	-	15,14	39,58
	Сухие фрукты			9	0,13	-	5,16	2,18
	Сахарный песок			10	-	-	9,98	37,4
5	Хлеб ржаной	40	40 ✓	40	1,88	0,28	19,92	85,6
	Всего:				10,19	24,55	58,85	271,55
	<b>Полдник</b>							
	Йогурт, булка	150/23	✓		6,1	5,09	18,11	141,21
	йогурт			150	4,2	4,8	7,05	89,0
	Булка			23	1,9	0,29	11,06	52,21



1	Запекалка рисовая с творогом с молочным соусом	100/50	✓		11,13	14,62	21,05	249,8
	Творог		65	65	8,4	6,3	2,31	98,7
	Яйцо		0,125	0,125	0,64	0,57	0,03	7,85
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4
	Масло растительное		2	2	-	1,8	-	17,97
	Рис		13	13	0,91	0,78	10,09	31,9
	Сахарный песок		5	5	-	-	4,98	18,7
	Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4
	Мука		3	3	0,31	0,03	2,19	9,87
2	Чай сладкий	150	✓		0,1	-	10,28	37,9
	Чай		0,5	0,5	0,1	-	0,3	0,5
	Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
3	Хлеб пшеничный	23	✓	23	1,9	0,29	11,06	52,21
	Всего:				13,13	16,02	40,4	331,4

Таблица расходов продуктов на 8 день с 1,5 -3 лет.

Наименование продуктов	Гр.
Говядина	33
Сосиска	63
Масло сливочное	22
Масло растительное	9
Молоко свежее	390
Сметана	9
Сыр	8,6
Яйцо	0,125
Крупа	28
Овощи	100
Сахарный песок	37
Сухофрукты	9
Картофель	173
Мука пшеничная	3
Творог	65
Коф. нап	1,7
чай	0,5
Хл. пшенич.	70
Хл. ржаной	40
Фрукты	108
соль	4

9 день.



9 день

(1,5-3лет)

	Наименование блюда				Химический состав, г			
		Выход	Брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	Ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>							
1 ✓	Каша «Дружба» на молоке	150			4,88	6,02	22,77	161,0
	молоко коровье		100	100	2,8	3,2	4,7	58,0
	Пшено		10	10	1,2	0,29	6,33	33,4
	Рис		10	10	0,7	0,06	7,73	32,3
	Сахарный песок		4	4	-	-	3,99	14,9
	Масло сливочное		3	3	0,18	2,47	0,02	22,4
2 ✓	Булка с маслом	29/6			2,53	6,99	14,5	127,9
	булка		29	29	2,49	0,39	14,43	68,1
	масло сливочное		8	8	0,04	6,6	0,07	59,8
3 ✓	Какао с молоком	150			1,99	2,09	13,16	76,42
	какао		1,25	1,25	0,31	0,17	0,36	4,22
	Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
	Молоко коровье		65	65	1,68	1,92	2,82	34,8
	<b>Всего:</b>				<b>9,4</b>	<b>15,1</b>	<b>50,43</b>	<b>365,32</b>
	<b>Фрукты</b>	95	108 ✓	95	0,7	-	6,3	28,5
	<b>ОБЕД</b>							
1 ✓	Суп лапша на курином бульоне со сметаной	150			3,61	4,19	17,32	110,19
	Куры		20	15	1,33	0,5	-	10,05
	Вермишель		9	9	1,04	0,09	7,52	33,2
	Лук репчатый		10	7	0,13	-	0,73	3,30
	Морковь		13	9	0,1	-	0,56	2,64
	Масло растительное		2	2	-	1,8	-	17,8
	Картофель		53	35	0,82	-	8,24	24,84
	Сметана		9	9	0,19	1,8	0,27	18,36
	Соль		1	1		-	-	-
2 ✓	Куриное суфле с тушеной капустой	60/100			10,52	11,32	14,78	194,91
	Мясо кур		76	59	5,34	1,98	-	40,2
	Соль		2	2	-	-	-	-
	Яйцо		12,5	12	1,5	1,38	0,08	18,84
	Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4
	Мука пшеничная		5	5	0,53	0,07	3,66	16,45
	Лук репчатый		13	10	0,16	-	0,87	3,88
	Масло растительное		2	2	-	1,98	-	17,8
	Капуста		138	110	1,82	-	7,41	29,13
	Лук репчатый		7	5	0,07	-	0,43	1,94
	Морковь		7	5	0,05	-	0,28	1,32
	Томат-паста		5	5	0,18	-	0,59	3,15
	Масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,05	44,8
3 ✓	Компот из сухофруктов	150			0,13	-	15,14	39,58
	Сухие фрукты		9	8	0,13	-	5,16	2,18
	Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
4 ✓	Хлеб ржаной	40	40 ✓	40	1,88	0,28	19,92	85,6
	<b>Всего:</b>				<b>16,14</b>	<b>15,79</b>	<b>67,16</b>	<b>440,28</b>
	<b>Полдник</b>							
✓	Молоко, пирог с картошкой	150/65			8,87	10,73	36,92	274,67
	Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	89,0



	Мука пшеничная		25	25	2,65	0,33	18,3	82,25
	Молоко коровье		15	15	0,42	0,48	0,7	8,9
	Масло растительное		3	3	-	2,99	-	26,9
	Яйцо		0,125	0,125	0,64	0,57	0,03	7,85
	Сахарный песок		3	3	-	-	2,47	9,85
	Дрожжи		0,7	0,7	0,05	0,002	0,03	0,41
	Картофель		43	30	0,81	-	8,24	34,83
	Масло сливочное		2	2	0,1	1,56	0,1	14,68
<b>1</b>	<b>Пудинг рыбный розовым пюре</b>	<b>90/100</b>			<b>14,77</b>	<b>8,4</b>	<b>18,81</b>	<b>209,91</b>
	Рыба		85	72	10,54	0,32	-	48,0
	Яйцо		0,125	0,125	0,64	0,57	0,03	7,85
	Масло растительное		2	2	-	1,98	-	17,8
	Хл. пшеничный		12	12	0,85	0,15	4,82	22,81
	Молоко		20	20	0,84	0,96	1,41	17,4
	Лук репчатый		10	7	0,1	-	0,41	1,96
	Картофель		65	45	0,92	-	8,31	35,1
	Морковь		57	45	0,57	-	3,32	15,79
	Молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
	Масло сливочное		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4
<b>2</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>150</b>			<b>0,1</b>	<b>-</b>	<b>10,28</b>	<b>37,9</b>
	Чай		0,5	0,5	0,1	-	0,3	0,5
	Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
<b>3</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>29</b>	29	29	<b>2,49</b>	<b>0,39</b>	<b>14,43</b>	<b>68,1</b>
	<b>Всего:</b>				<b>17,26</b>	<b>8,79</b>	<b>43,52</b>	<b>315,91</b>

Таблица расходов продуктов на 9 день с 1,5 – 3 лет.

Наименование продуктов	Гр.
Мясо кур	96
Рыба	85
Масло сливочное	22
Масло растительное	9
Молоко свежее	390
Сметана	9
Яйцо	0,5
Крупа	29
Овощи	260
Сахарный песок	37
Сухофрукты	9
Картофель	161
Мука пшеничная	30
Какао	1,25
Чай	0,5
Хл. пшенич.	70
Хл. ржаной	40
Фрукты	108
Соль	4
Дрожжи	0,7
вермишель	9

10 день.



10 день

(1,5 - 3 лет)

	Наименование блюда				Химический состав, г			
		Выход	Брутто	Нетто	белки	жиры	углеводы	Ккал
	<b>ЗАВТРАК</b>							
1 ✓	Каша гречневая с молоком, яйцо отварное	110/40	✓		7,46	10,71	81,55	216,4
	Яйцо							62,8
	Молоко		130	130	3,64	4,16	61,1	75,4
	Гречка		30	30	3,78	0,78	20,4	88,7
	сахарный песок		2	2	0,01	1,65	0,01	1,9
	масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4
2 ✓	Булка с маслом	24/6	✓		2,02	5,26	11,59	99,36
	булка		24	24	1,99	0,31	11,54	54,48
	масло сливочное		6	6	0,03	4,95	0,05	44,88
3	Сыр	8,6	8,6	8	2,1	2,0	-	28,8
4 ✓	Кофейный напиток с молоком	150	✓		2,48	5,54	13,85	85,92
	Коф. нап.		1,7	1,7	0,24	0,5	0,11	2,12
	Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
	Молоко коровье		80	80	2,24	2,56	3,76	46,4
	<b>Всего:</b>				<b>15,06</b>	<b>23,51</b>	<b>106,93</b>	<b>440,48</b>
	<b>Фрукты</b>	95	108 ✓	95	0,7	-	6,3	28,5
	<b>ОБЕД</b>							
1 ✓	Щи на мяс/кост. бульоне со сметаной	150	✓		4,18	5,52	13,24	117,63
	Говядина		20	15	2,11	0,73	-	15,09
	Лук репчатый		10	7	0,1	-	0,6	2,7
	Морковь		9	7	0,1	-	0,56	2,64
	Масло растительное		3	3	-	2,99	-	26,97
	Картофель		68	50	0,98	-	9,66	40,67
	Капуста свежая		50	40	0,7	-	2,15	11,2
	Сметана		9	9	0,19	1,8	0,27	18,36
	Соль		1	1	-	-	-	-
2 ✓	Гуляш из говядины с картофельным пюре	70/100	✓		15,23	12,87	17,21	242,99
	Говядина		76	65	12,69	4,41	-	90,72
	Морковь		10	7	0,08	-	0,5	2,34
	Масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,02	22,44
	Лук репчатый		6	5	0,07	-	0,43	1,93
	соль		1	1	-	-	-	-
	Масло растительное		2	2	-	1,99	-	17,98
	Мука пшеничная		4	4	0,5	0,06	3,66	16,45
	Томат-паста		5	5	0,18	-	0,59	3,15
	Молоко коровье		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
	Масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,03	29,9
	Картофель		108	80	1,12	-	11,04	46,48
3 ✓	Компот из сухофруктов	150	✓		0,13	-	15,14	39,58
	Сухие фрукты		9	8	0,13	-	5,16	2,18
	Сахарный песок		10	10	-	-	9,98	37,4
4 ✓	Хлеб ржаной	40	40 ✓	40	1,88	0,28	19,92	85,6
	<b>Всего:</b>				<b>21,42</b>	<b>18,67</b>	<b>65,51</b>	<b>485,8</b>
	<b>Полдник</b>							
✓	Молоко кипяченое, булка	150/23	-		6,1	5,09	18,11	141,21
	молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	89,0
	булка		23	23	1,9	0,29	11,06	52,21
	<b>Ужин</b>							



1	Оладьи со сладким соусом	70/30	✓		6,88	7,81	33,33	226,59
	Мука пшеничная		30	30	4,8	0,4	26,8	130,0
	Сахарный песок		3	3	-	-	2,99	11,94
	Масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,03	29,9
	Молоко		40	40	1,12	1,28	1,88	23,2
	Масло растительное		2	2	-	1,99	-	17,98
	Яйцо		1/10	1/10	0,5	0,46	0,4	6,28
	Дрожжи		0,6	0,6	0,4	0,38	0,36	3,81
	Соль		1	1	-	-	-	-
	Кисель		7	7	0,04	-	0,87	3,48
2	Салат из свежих огурцов и помидор с зелёным луком	50	✓		0,49	2,05	2,01	28,49
	Огурцы свежие		20	18	0,14	0,02	0,47	2,5
	Помидоры свежие		20	18	1,20	0,04	0,68	4,2
	Масло растительное		2	2	-	1,99	-	17,98
	Лук зеленый		13	10	0,15	-	0,86	3,81
	Соль		2	2	-	-	-	-
	Чай сладкий	150	✓		0,1	-	10,28	37,9
	Чай		0,5	0,5	0,1	-	0,3	0,5
	Сахарный песок		12	12	-	-	11,97	44,88
3	Хлеб пшеничный	23		23	1,9	0,29	11,06	52,21
	Всего:				9,55	10,09	59,37	355,39
	Всего за 10 день				52,65	57,30	253,59	1430,80

Таблица расходов продуктов 10 день с 1,5-3 лет

Наименование продуктов	Гр.
Говядина	96
Масло сливочное	22
Масло растительное	9
Молоко свежее	390
Сметана	9
Яйцо	0,1
Сыр	8,6
Овощи	120
Сахарный песок	37
Сухофрукты	9
Картофель	176
Крупа	30
Кисель	7
Мука пшеничная	44
Коф. нап.	1,7
Чай	0,5
Хл. пшенич.	70
Хл. ржаной	40
Соль	4
Фрукты	108
Дрожжи	0,6