



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МКДОУ  
Приказ № 53-0  
от «03» 05 2018г.  
Т.Е. Воронина

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МКДОУ детский сад  
№ 8 «Солнышко»  
города Инза  
Ульяновской области.

Примерное десятидневное меню для детей с 3 до 7 лет с 10-ти часовым пребыванием

<b>День 1/Понедельник</b>							
Название блюд и продуктов	Химический состав						
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (Ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша манная молочная</b>			<b>150</b>	<b>6,30</b>	<b>8,62</b>	<b>25,69</b>	<b>204,35</b>
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
Крупа манная	20	20		2,06	0,2	13,58	65,60
Песок	5	5		-	-	0,07	33,05
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>150</b>	<b>3,88</b>	<b>4,34</b>	<b>16,91</b>	<b>118,5</b>
Молоко	150	150		3,78	4,32	6,34	78,30
Кофе	1	1		0,1	0,02	0,59	2,8
Сахарный песок	15	15		-	-	9,98	37,4
<b>Бутерброд со сливочным маслом</b>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3,75	1,45	25,20	118,00
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Фрукты(яблоко)</b>			<b>70</b>	<b>0,21</b>	<b>-</b>	<b>7,14</b>	<b>28,98</b>
<b>Обед</b>							
<b>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</b>			<b>60</b>	<b>1,05</b>	<b>1,99</b>	<b>1,35</b>	<b>46,78</b>
Свекла	75	75		1,05	-	1,35	28,80
Масло растительное	2	2		-	1,99	-	17,98
<b>Суп с рыбными консервами (сайра)</b>			<b>250</b>	<b>12,94</b>	<b>4,26</b>	<b>15,34</b>	<b>150,12</b>
Консерва рыбная	30,0	30,0		10,85	0,61	-	49,14
Картофель	87,50	52,5		1,05	0,21	9,08	42,00
Лук	12,5	10,5		0,18	-	1,15	5,13
Морковь	21,25	16,00		0,28	0,02	1,78	7,23
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,25	-	29,22
Пшено	5,0	5,0		0,58	0,17	3,33	17,40
<b>Макаронные отварные</b>			<b>150</b>	<b>11,11</b>	<b>15,88</b>	<b>45,41</b>	<b>374,64</b>
Макаронные	40	40		6,76	0,72	45,31	219,05
Масло сливочное	5	5		0,06	5,8	0,10	52,88

Сосиска отварная	83	80	80	10,3	10,4	-	206,6
Компот из сухофруктов			150	0,16	-	21,42	83,46
Сухофрукты	11	11		0,16	-	6,45	27,36
Сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,40	82,40
<b>Ужин</b>							
Оладьи с повидлом			150/50	6,21	9,53	49,93	294,98
Мука пшеничная	70,5	70,5		7,42	0,91	51,24	230,30
Молоко	51,9	51,9		1,45	1,66	2,44	30,10
Яйцо	5,8	5,2		0,66	0,6	0,03	8,2
Масло растительное	7	7		-	6,99	-	62,93
Сахарный песок	5	5		-	-	4,99	18,70
Дрожжи	2	2		0,24	-	0,16	1,7
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,62	0,07	33,05
Повидло	50	50		-	-	19,0	70
Чай сладкий			150	-	-	9,98	37,40
Чай							
Сахар-песок	10	10		-	-	9,98	37,4
<b>Общее количество за день</b>				<b>55,74</b>	<b>62,0</b>	<b>218,44</b>	<b>1444,57</b>
1	2	3	4	5	6	7	8

**День 2/вторник**

**Завтрак**

<b>Каша пшеничная молочная со сливочным маслом</b>			<b>200</b>	<b>6,54</b>	<b>9,08</b>	<b>25,41</b>	<b>208,3</b>
Пшено	20	19,6		2,3	0,66	13,30	69,60
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
Сахар-песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>Какао на молоке</b>			<b>150</b>	<b>3,98</b>	<b>4,51</b>	<b>11,71</b>	<b>101,10</b>
Молоко	135	135		3,78	4,32	6,34	78,30
Какао порошок	1	1		0,2	0,19	0,38	4,1
Песок	5	5		-	-	4,99	18,7
<b>Бутерброд со сливочным маслом</b>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3,75	1,45	25,20	118,00
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05

**2-й завтрак**

<b>Фрукты(апельсин)</b>	<b>90</b>	<b>67,5</b>	<b>67,5</b>	<b>0,63</b>	<b>-</b>	<b>5,67</b>	<b>25,65</b>
-------------------------	-----------	-------------	-------------	-------------	----------	-------------	--------------

**Обед**

<b>Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом</b>			<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>2,0</b>	<b>5,91</b>	<b>43,96</b>
Капуста свежая	63	50		0,60	-	3,36	15,84
Морковь	10	8		0,10	-	0,56	2,64
Масло растительное	2	2		-	2,0	-	18,0
Сахарный песок					-	1,99	7,84
<b>Суп свекольник со сметаной</b>			<b>250/10</b>	<b>1,98</b>	<b>2,17</b>	<b>12,38</b>	<b>104,24</b>
Свекла	42,5	32,0		0,63	0,04	4,25	17,85
Картофель	46,75	28,0		0,56	0,06	4,84	22,40
Лук репчатый	12,5	10,5		0,18	-	1,15	5,13
Морковь	21,25	16,0		0,27	0,02	1,78	7,23
Масло растительное	3,25	3,25		-	-	-	29,23
Томатная паста	2,5	2,5		0,06	-	0,03	1,80
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,05	0,33	20,60
<b>Котлета мясная паровая</b>			<b>60</b>	<b>15,84</b>	<b>13,68</b>	<b>6,38</b>	<b>205,09</b>
Мясо говядина	71	63		14,88	11,36	-	154,78
Хлеб пшеничный	11	11		0,83	0,32	5,54	28,93
Лук	10	9		0,13	-	0,84	3,40
Масло растительное	2	2		-	2,00	-	17,9
<b>Каша гречневая рассыпчатая со</b>			<b>150</b>	<b>7,62</b>	<b>9,23</b>	<b>42,38</b>	<b>285,80</b>



<b>сливочным маслом</b>							
Гречневая крупа	40	40		7,56	1,98	37,26	201,0
Масло сливочное	5	5		0,08	7,25	0,13	66,10
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>150</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>21,42</b>	<b>83,46</b>
Сухофрукты	11	11		0,16	-	6,45	27,36
Сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,40	82,40
Хлеб пшеничный	40	40		3,75	1,45	25,20	118,00
<b>Ужин</b>							
<b>Вермишель молочная</b>			<b>200</b>	<b>6,32</b>	<b>12,74</b>	<b>26,06</b>	<b>206,15</b>
Вермишель	20	20		2,08	0,22	13,94	67,4
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Сахарный песок	5	5		-	4,1	4,99	18,7
Чай сладкий			<b>150</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>9,98</b>	<b>37,40</b>
Сахар-песок	10	10		-	-	9,98	37,4
<b>Общее количество за день</b>				<b>53,95</b>	<b>60,37</b>	<b>234,17</b>	<b>1652,6</b>
1	2	3	4	5	6	7	8

**День 3/среда**

**Завтрак**

<b>Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом</b>			<b>200</b>	<b>6,20</b>	<b>9,35</b>	<b>15,18</b>	<b>191,75</b>
Геркулес	30	30		1,96	0,93	0,75	53,0
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,00
Сахарный песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>Какао напиток на молоке</b>			<b>150</b>	<b>3,98</b>	<b>4,51</b>	<b>11,71</b>	<b>101,10</b>
Молоко	135	135		3,78	4,32	6,34	78,30
Какао порошок	1	1		0,2	0,19	0,38	4,1
Песок	5	5		-	-	4,99	18,7
<b>Бутерброд со сливочным маслом</b>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3,75	1,45	25,20	118,00
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>2-й завтрак</b>							
Сок		200	-	-	-	3	18
<b>Обед</b>							
<b>Салат морковный с растительным маслом</b>			<b>60</b>	<b>0,98</b>	<b>2,06</b>	<b>2,55</b>	<b>43,48</b>
Морковь	80	60		0,98	0,07	2,55	25,5
Масло растительное	2	2		-	1,99	-	17,98
<b>Суп рассольник домашний со сметаной</b>			<b>250</b>	<b>2,67</b>	<b>5,63</b>	<b>20,48</b>	<b>142,17</b>
Картофель	116,75	70,0		1,40	0,28	12,11	56,00
Морковь	20	20		0,26	0,02	1,68	6,80
Лук репчатый	10	8,5		0,14	-	0,91	4,10
Огурцы соленые	50	44		0,06	-	0,11	0,70
Сметана 20%	10	10		0,28	2,0	0,32	20,60
Крупа перловая	7,5	7,5		0,53	0,08	5,35	24,75
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,25	-	29,22
<b>Суфле рыбное (скумбрия, минтай)</b>			<b>100</b>	<b>27,39</b>	<b>7,41</b>	<b>22,89</b>	<b>268,35</b>
Рыба	80	60		21,02	0,79	-	90,67
Яйцо 1/6	6	6		2,54	2,37	0,07	31,40
Молоко	30	30		1,54	1,76	2,59	31,90
Масло растительное	2	2		-	2,00	-	17,98
Лук репчатый	10,00	8,00		0,14	-		

<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>4,89</b>	<b>4,80</b>	<b>33,81</b>	<b>196,23</b>
Картофель	200,00	140,00		2,20	0,22	19,06	88,16
Молоко	30,00	30,00		1,18	1,34	1,97	24,36
Масло сливочное	5,00	5,00		0,03	2,72	0,05	24,79
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>150</b>	<b>0,16</b>	-	<b>21,42</b>	<b>83,46</b>
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36
Сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,44</b>	<b>16,40</b>	<b>82,40</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,75</b>	<b>1,45</b>	<b>25,20</b>	<b>118,00</b>
<b>Ужин</b>							
<b>Запеканка рисовая с творогом</b>			<b>200</b>	<b>6,40</b>	<b>5,51</b>	<b>46,68</b>	<b>262,30</b>
Рис	30	30		3,15	0,45	32,13	148,50
Творог	30	30		0,30	-	1,68	7,92
Сахар-песок	5	5		-	-	9,98	37,40
Молоко	30	3		1,68	1,92	2,82	34,80
Яйцо 1/6	6	6		1,27	1,15	0,07	15,7
Масло сливочное	5	5		-	1,99	-	17,98
<b>Кисель</b>			<b>150</b>	<b>0,11</b>	-	<b>28,02</b>	<b>109,43</b>
Кисель	30	30		0,10	-	0,90	5,20
Сахар	15	15		-	-	19,96	74,80
<b>Общее количество за день</b>				<b>62,96</b>	<b>46,23</b>	<b>269,61</b>	<b>1749,72</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>

**День 4/четверг**

**Завтрак**

<b>Каша «дружба» с маслом</b>			<b>200</b>	<b>6,09</b>	<b>8,85</b>	<b>25,90</b>	<b>206,55</b>
Крупа рисовая	10	10		0,7	0,1	7,14	33,0
Пшено	10	9,8		1,15	0,33	6,65	34,80
Молоко 3,2%	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
Песок	5	5		-	-	4,99	18,70
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>150</b>	<b>3,88</b>	<b>4,34</b>	<b>16,91</b>	<b>118,5</b>
Молоко	150	150		3,78	4,32	6,34	78,30
Кофе	1	1		0,1	0,02	0,59	2,8
Сахарный песок	15	15		-	-	9,98	37,4
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>50/5</b>	<b>3/79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3,75	1,45	25,20	118,0
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05

**2-й завтрак**

<b>Фрукты (Яблоко)</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>0,21</b>	<b>-</b>	<b>7,14</b>	<b>28,98</b>
------------------------	-----------	-----------	-----------	-------------	----------	-------------	--------------

**Обед**

<b>Салат из свежей капусты с подсолнечным маслом</b>			<b>60</b>	<b>1,03</b>	<b>2,0</b>	<b>5,28</b>	<b>42,48</b>
Капуста свежая	70	56		0,98	-	3,01	15,68
Морковь	5	4		0,05	-	0,28	1,32
Масло растительное	2	2		-	2,0	-	18,0
Сахарный песок	2	2		-	-	1,99	7,48
<b>Суп лапша куриная</b>			<b>250</b>	<b>8,2</b>	<b>8,75</b>	<b>20,52</b>	<b>193,91</b>
Вермишель	30,0	30,0		2,60	0,28	17,40	84,25
Лук	12,5	10,5		0,18	-	1,14	5,13
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,25	-	29,22
Морковь	21,25	16,0		0,28	0,02	1,78	7,23
<b>Курица в белом соусе</b>			<b>50</b>	<b>15,86</b>	<b>19,67</b>	<b>3,56</b>	<b>263,33</b>
Куры 1 кат.	148,00	131,00					
Лук	9	7					
Мука	2,0	2,0					
Масло сливочное	5,0	5,0					
Морковь	7,5	7,5					
Сметана	5	5					
<b>Рис отварной</b>			<b>150</b>				
Рис	40	40					
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>150</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>21,42</b>	<b>83,46</b>
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36



Сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	13,68	72,40
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,75	1,45	25,20	118,0
<b>Ужин</b>							
Пирог с повидлом			90	4,9	3,91	26,2	160,8
Повидло	20	20					
Мука	40	40					
Яйцо	5	5					
Молоко	30	30					
Дрожжи сухие	1,0	1,0					
Масло сливочное	5,0	5,0					
Чай сладкий с лимоном			150	0,13	0,01	1,81	60,15
Чай	0,2	0,2					
Сахар	15	15					
Лимон	10	10					
<b>Общее количество за день</b>				<b>50,64</b>	<b>54,49</b>	<b>192,89</b>	<b>1506,81</b>
1	2	3	4	5	6	7	8

<b>День 5/пятница</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Каша гречневая молочная</b>			<b>200</b>	<b>6,76</b>	<b>9,08</b>	<b>24,53</b>	<b>205,75</b>
Гречка	20	19,6		2,52	0,66	12,42	67,0
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
Сахар-песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>150</b>	<b>3,88</b>	<b>4,34</b>	<b>16,91</b>	<b>118,5</b>
Молоко	150	150		3,78	4,32	6,34	78,30
Кофе	1	1		0,1	0,02	0,59	2,8
Сахарный песок	15	15		-	-	9,98	37,4
<b>Бутерброд со сливочным маслом</b>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3,75	1,45	25,20	118,0
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Фрукты (мандарин)</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>0,21</b>	<b>-</b>	<b>7,14</b>	<b>28,98</b>
<b>Обед</b>							
<b>Салат овощной</b>			<b>50</b>	<b>0,67</b>	<b>1,88</b>	<b>3,66</b>	<b>35,31</b>
Капуста свежая	45	36		0,54	-	1,86	9,90
Морковь	15	12		0,13	-	0,85	4,05
Масло растительное	2	2		-	1,88	-	17,46
Сахар	1	1		-	-	0,95	3,9
<b>Борщ на мясо-костном бульоне</b>			<b>250</b>				
Мясо говядина	30,0	18,0		9,30	8,0	-	109,0
Капуста свежая	62,50	50,0		1,13	0,06	2,94	16,88
Свекла	40,00	32,00		0,38	-	3,08	14,00
Картофель	43,75	26,25		0,52	0,02	4,54	21,00
Лук	12,5	10,5		0,18	-	1,14	5,13
Морковь	21,25	16,0		0,28	0,02	1,79	7,23
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,25	-	29,22
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32	20,60
<b>Гуляш из печени</b>			<b>80/15</b>	<b>12,83</b>	<b>17,7</b>	<b>3,46</b>	<b>182,5</b>
Печень	100,00	70,00					
Мука	5	5					
Лук репчатый	10	8					
Масло сливочное	2	2					
Масло растительное	2	2					
Сметана	10	10					
<b>Макароны отварные</b>			<b>150</b>				
Макароны	40	40		5,62	0,59	36,94	180,90

Сок персиковый			150	Витамин «С»2,25	-	7,5	24,0
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,40	82,40
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,75	1,45	25,20	118,00
<b>Ужин</b>							
Маннй биточек			150	8,35	15,11	47,64	319,77
Крупа манная	53,40	53,40		5,50	0,53	36,26	175,15
Молоко	100,00	100,00		2,80	3,20	4,70	58,00
Сахар-песок	6,6	6,6		-	-	6,59	25,01
Масло сливочное	6,6	6,6		0,05	4,79	0,09	43,63
Масло растительное	6,6	6,6		-	6,59	-	17,98
Соус сладкий молочный			50	3,02	2,38	20,59	110,98
Молоко	70	60		1,96	2,24	3,29	40,60
Сахар	10	10		-	-	9,98	37,40
Мука пшеничная	10	10		1,06	0,14	7,32	32,98
Чай сладкий			150	0,07	0,01	15,20	59,33
Чай черный	0,2	0,2		-	-	-	-
Сахар-песок	15	15		-	-	14,97	56,85
<b>Общее количество за день</b>				<b>63,38</b>	<b>70,78</b>	<b>202,11</b>	<b>1651,13</b>
1	2	3	4	5	6	7	8

**День 6/понедельник**

**Завтрак**

<b>Каша пшеничная молочная с маслом</b>			<b>200</b>	<b>6,54</b>	<b>9,08</b>	<b>25,41</b>	<b>208,3</b>
Пшено	30	30		2,3	0,66	13,30	69,60
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
Сахар-песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>Какао на молоке</b>			<b>150</b>	<b>3,98</b>	<b>4,51</b>	<b>11,71</b>	<b>101,10</b>
Молоко	135	135		3,78	4,32	6,34	78,30
Какао порошок	1	1		0,2	0,19	0,38	4,1
Песок	5	5		-	-	4,99	18,7
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3,75	1,45	25,20	118,0
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05

**2-й завтрак**

<b>Фрукты(Банан)</b>			<b>125</b>	<b>1,88</b>	<b>0,13</b>	<b>24,0</b>	<b>11,25</b>
----------------------	--	--	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

**Обед**

<b>Салат морковный с яблоками</b>			<b>65</b>	<b>1,1</b>	<b>5,1</b>	<b>6,3</b>	<b>72,5</b>
Яблоки	15	12					
Морковь	60	48					
Масло растительное	3	3					
<b>Суп гороховый на мк/б с гречками</b>			<b>250/50</b>	<b>3,3</b>	<b>6,7</b>	<b>28,3</b>	<b>104</b>
Картофель	70	48					
Морковь	5	4					
Лук	10	8					
Горох	20	20					
Масло сливочное	3	3					
<b>Плов(рис отварной с мясом)</b>			<b>150</b>	<b>14,60</b>	<b>19,05</b>	<b>40,15</b>	<b>398,71</b>
Мясо говядина	70	56,7		11,53	9,92	-	135,16
Рис	40	40		2,63	0,53	37,49	173,25
Лук	10	8		0,14	-	0,91	4,10
Морковь	20	18		0,26	0,02	1,68	8,20
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Масло растительное	5	5		-	4,96	-	44,95
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>150</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>21,42</b>	<b>83,46</b>
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36
Сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,68</b>	<b>72,40</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,75</b>	<b>1,45</b>	<b>25,20</b>	<b>118,00</b>

**Ужин**



<b>Запеканка творожная</b>			<b>140</b>	<b>16,69</b>	<b>15,65</b>	<b>21,84</b>	<b>287,95</b>
Творог	120	120		14,40	10,80	3,96	169,20
Крупа манная	10	10		1,13	0,07	7,33	32,60
Яйцо 1/4	12,5	12		1,12	1,16	0,5	15,70
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Сахар-песок	10	10		-	-	9,98	37,40
<b>Чай сладкий</b>			<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>15,20</b>	<b>59,33</b>
Чай	0,2	0,2		-	-	-	-
Сахар-песок	15	15		-	-	14,97	56,85
<b>Общее количество за день</b>				<b>58,45</b>	<b>67,5</b>	<b>258,8</b>	<b>1768,5</b>
1	2	3	4	5	6	7	8

<b>День 7/вторник</b>							
<b>Каша рисовая молочная со сливочным маслом</b>			<b>200</b>	<b>5,64</b>	<b>8,54</b>	<b>26,0</b>	<b>204,75</b>
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,00
Рис	20	20		1,40	0,12	14,28	66,00
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Сахар-песок	5	5		-	-	4,99	18,70
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>150</b>	<b>3,88</b>	<b>4,34</b>	<b>16,91</b>	<b>118,5</b>
Молоко	150	150		3,78	4,32	6,34	78,30
Кофе	1	1		0,1	0,02	0,59	2,8
Сахарный песок	15	15		-	-	9,98	37,4
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>			<b>50/15</b>				
Хлеб пшеничный	50	50		3,75	1,45	25,20	118,00
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Сыр	15	15					
<b>2-й завтрак</b>							
<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,21</b>	<b>-</b>	<b>7,14</b>	<b>28,98</b>
<b>Обед</b>							
<b>Винегрет с подсолнечным маслом</b>			<b>50</b>	<b>2,64</b>	<b>10,33</b>	<b>20,11</b>	<b>179,18</b>
Картофель	30	21		1,28	0,26	11,11	51,36
Свекла	20	18		0,96	0,06	6,40	26,88
Огурцы соленые	10	10					
Лук	5	3		0,17	-	1,09	4,92
Морковь	6	4		0,23	0,02	1,51	6,12
Масло растительное	2	2		-	9,99	-	89,9
<b>Суп щи на костно-мясном бульоне со сметаной</b>			<b>250</b>	<b>11,69</b>	<b>13,35</b>	<b>10,73</b>	<b>209,06</b>
Мясо говядина	30,0	28,5		9,30	8,0	-	109,0
Капуста свежая	62,50	50,0		1,13	0,06	2,94	16,88
Картофель	43,75	26,25		0,52	0,02	4,54	21,0
Лук	12,5	10,5		0,18	-	1,14	5,13
Морковь	21,25	16,0		0,28	0,02	1,79	7,23
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,25	-	29,22
Сметана	10,0	10,0		0,28	2,0	0,32	20,60
<b>Рыбный биточек</b>			<b>60</b>	<b>14,96</b>	<b>9,49</b>	<b>5,6</b>	<b>168,75</b>
Рыба	85,76	64		17,04	0,96	-	77,18

Хлеб пшеничный	12,0	9,6		0,72	0,28	4,84	25,24
Яйцо куриное	4,64	4,16		0,49	0,45	0,032	6,56
Лук репчатый	8,0	7,2		0,112	-	0,728	3,28
Масло растительное	2,0	2,0		-	9,99	-	71,92
Картофельное пюре			150	4,89	4,80	33,81	196,23
Картофель	200,00	140,00		2,20	0,22	19,06	88,16
Молоко	30,00	30,00		1,18	1,34	1,97	24,36
Масло сливочное	5,00	5,00		0,03	2,72	0,05	24,79
Компот из сухофруктов			150	0,16	-	21,42	83,46
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36
Сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,40	82,40
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,75	1,45	25,20	118,00
<b>Ужин</b>							
Булочка домашняя			80	2,2	4,1	31,2	190,8
Изюм	5	4					
Мука	40	40					
Молоко	30	30					
Яйцо	5	4					
Дрожжи	1	1					
Сахар	5	5					
Масло растительное	2	2					
Чай сладкий			150	-	-	9,98	37,40
Чай	0,2	0,2		-	-	-	
Сахарный песок	10	10		-	-	9,98	37,40
<b>Общее количество за день</b>				<b>52,66</b>	<b>50,85</b>	<b>224,50</b>	<b>1617,51</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>

**День 8/среда**

**Завтрак**

<b>Каша молочная манная</b>			<b>150</b>	<b>6,30</b>	<b>8,62</b>	<b>25,69</b>	<b>204,35</b>
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
Крупа манная	20	20		2,06	0,2	13,58	65,60
Песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>150</b>	<b>3,88</b>	<b>4,34</b>	<b>16,91</b>	<b>118,5</b>
Молоко	150	150		3,78	5,07	25,27	151,05
Кофе	1	1		0,1	0,02	0,59	2,8
Сахарный песок	15	15		-	-	9,98	37,4
<b>Бутерброд со сливочным маслом</b>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3,75	1,45	25,20	118,0
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05

**Обед**

<b>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</b>			<b>60</b>	<b>1,05</b>	<b>1,99</b>	<b>1,35</b>	<b>46,78</b>
Свекла	75	75		1,05	-	1,35	28,80
Масло растительное	2	2		-	1,99	-	17,98
<b>Суп с клецками на мк/б</b>			<b>250</b>	<b>3,0</b>	<b>23,63</b>	<b>13,47</b>	<b>189,85</b>
Картофель	70	40					
Масло сливочное	3	3					
Яйцо 1/18							
Мука	20	20					
Лук репчатый	10	8					
Морковь	11	8					
Масло растительное	2	2					
<b>Капуста, тушенная с мясом</b>			<b>200</b>				
Капуста свежая	250	192		4,32	0,24	11,28	64,8
Морковь	20	16		0,02	-	1,12	5,28



Лук репчатый	10	9		0,15	-	0,86	3,87
Масло сливочное	5	5		0,03	4,12	0,04	37,40
Мука пшеничная	5	5		0,51	0,05	3,39	16,55
Томатная паста	5	5		0,2	-	0,95	4,95
Масло растительное	5	5		-	4,99	-	44,95
Мясо говядина	70	46		9,87	3,43	-	70,56
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>150</b>	<b>0,16</b>	-	<b>21,42</b>	<b>83,46</b>
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36
Сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,40	82,40
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,75	1,45	25,20	118,00
<b>Ужин</b>							
<b>Омлет натуральный</b>							
Яйцо	1,5	60					
Молоко	25	25					
Масло сливочное	5	5	75/5	5,54	14,62	1,05	101,25
<b>Кисель</b>			<b>150</b>	<b>0,11</b>	-	<b>28,02</b>	<b>109,43</b>
Кисель	30	30		0,10	-	0,90	5,20
Сахар	15	15		-	-	19,96	74,80
<b>Общее количество за день</b>				<b>30,22</b>	<b>60,16</b>	<b>174,78</b>	<b>1205,07</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>

**9 день/четверг**

**Завтрак**

<b>Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом</b>			<b>200</b>	<b>6,20</b>	<b>9,35</b>	<b>15,18</b>	<b>191,75</b>
Геркулес	30	30		1,96	0,93	0,75	53,0
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,00
Сахарный песок	5	5		-	-	4,99	18,7
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
<b>Какао на молоке</b>			<b>150</b>	<b>3,98</b>	<b>4,51</b>	<b>11,71</b>	<b>101,10</b>
Молоко	135	135		3,78	4,32	6,34	78,30
Какао порошок	1	1		0,2	0,19	0,38	4,1
Песок	5	5		-	-	4,99	18,7
<b>Бутерброд со сливочным маслом</b>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3,75	1,45	25,20	118,00
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05

**2-й завтрак**

<b>Фрукты (мандарин)</b>			<b>70</b>	<b>0,18</b>	<b>-</b>	<b>6,12</b>	<b>24,84</b>
--------------------------	--	--	-----------	-------------	----------	-------------	--------------

**Обед**

<b>Салат «Зимний»</b>			<b>63</b>	<b>1,03</b>	<b>4,15</b>	<b>7,35</b>	<b>62,7</b>
Картофель	50	35					
Морковь	15	12					
Огурец соленый	10	8					
Лук репчатый	10	8					
Масло растительное	2	2					
<b>Суп лапша куриная</b>			<b>250</b>	<b>8,2</b>	<b>8,75</b>	<b>20,52</b>	<b>193,91</b>
Вермишель	30,00	30,00		2,60	0,28	17,40	84,25
Лук	12,5	10,5		0,18	-	1,14	5,13
Масло растительное	3,25	3,25		-	3,25	-	29,22
Морковь	21,25	16,0		0,28	0,02	1,78	7,23
<b>Курица в белом соусе</b>			<b>50</b>	<b>15,86</b>	<b>19,67</b>	<b>3,56</b>	<b>263,33</b>
Куры	148,00	131,00					

Лук	9	7					
Мука	2,0	2,0					
Масло сливочное	5,0	5,0					
Морковь	7,5	7,5					
Сметана	5	5					
<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>4,89</b>	<b>4,80</b>	<b>33,81</b>	<b>196,23</b>
Картофель	200,00	140,00		2,20	0,22	19,06	88,16
Молоко	30,00	30,00		1,18	1,34	1,97	24,36
Масло сливочное	5,00	5,00		0,03	2,72	0,05	24,79
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>150</b>	<b>0,16</b>	-	<b>21,42</b>	<b>83,46</b>
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36
сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,44</b>	<b>16,40</b>	<b>82,40</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>3,75</b>	<b>1,45</b>	<b>25,20</b>	<b>118,00</b>
<b>Ужин</b>							
<b>Ватрушка с творогом</b>			<b>90</b>	<b>4,00</b>	<b>5,7</b>	<b>13,1</b>	<b>205,00</b>
Молоко	30	30,00					
Мука пшеничная	40	40					
Сахар-песок	5,0	5,0					
Масло растительное	2,0	2,0					
Яйцо 1/10							
Масло сливочное	5,0	5,0					
Творог	20,0	20,0					
<b>Чай с молоком</b>			<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>2,4</b>	<b>13,50</b>	<b>81,40</b>
Чай	0,2	0,2		-	-	-	-
Сахар	10	10		-	-	9,98	37,9
Молоко	75	75		2,1	2,4	3,52	43,5
<b>Общее количество за день</b>				<b>56,78</b>	<b>66,29</b>	<b>213,14</b>	<b>1558,94</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>

**День 10/пятница**

**Завтрак**

<b>Каша рисовая молочная со сливочным маслом</b>			<b>200</b>	<b>5,64</b>	<b>8,54</b>	<b>26,0</b>	<b>204,75</b>
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,00
Рис	20	20		1,40	0,12	14,28	66,00
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Сахар-песок	5	5		-	-	4,99	18,70
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>150</b>	<b>3,88</b>	<b>4,34</b>	<b>16,91</b>	<b>118,5</b>
Молоко	150	150		3,78	4,32	6,34	78,30
Кофе	1	1		0,1	0,02	0,59	2,8
Сахарный песок	15	15		-	-	9,98	37,4
<b>Бутерброд со сливочным маслом</b>			<b>50/5</b>	<b>3,79</b>	<b>5,07</b>	<b>25,27</b>	<b>151,05</b>
Хлеб пшеничный	50	50		3,75	1,45	25,20	118,00
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05

**2-й завтрак**

<b>Фрукты (банан)</b>			<b>125</b>	<b>1,88</b>	<b>0,13</b>	<b>24,0</b>	<b>111,25</b>
-----------------------	--	--	------------	-------------	-------------	-------------	---------------

**Обед**

<b>Салат из свежих огурцов</b>			<b>60</b>	<b>0,45</b>	<b>1,99</b>	<b>1,82</b>	<b>27,01</b>
Огурцы свежие	65	60		0,45	-	1,82	9,03
Масло подсолнечное	2	2		-	1,99	-	17,98
<b>Суп гороховый на мк/б с гренками</b>			<b>250/50</b>	<b>3,3</b>	<b>6,7</b>	<b>28,3</b>	<b>104</b>
Картофель	70	48					
Морковь	5	4					
Лук	10	8					
Горох	20	20					
Масло сливочное	3	3					
<b>Котлета мясная паровая</b>			<b>60</b>	<b>15,84</b>	<b>13,68</b>	<b>6,38</b>	<b>205,09</b>
Мясо говядина	71	63		14,88	11,36	-	154,78
Хлеб пшеничный	11	11		0,83	0,32	5,54	28,93
Лук	10	9		0,13	-	0,84	3,40
Масло растительное	2	2		-	2,00	-	17,9



Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом			150	7,62	9,23	42,38	285,80
Гречневая крупа	40	40		7,56	1,98	37,26	201,0
Масло сливочное	5	5		0,08	7,25	0,13	66,10
Компот из сухофруктов			150	0,16	-	21,42	83,46
Сухофрукты	10	10		0,16	-	6,45	27,36
Сахар	15	15		-	-	14,97	56,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,40	82,40
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,75	1,45	25,20	118,00
<b>Ужин</b>							
Вермишель молочная			200	6,32	12,74	26,06	206,15
Вермишель	20	20		2,08	0,22	13,94	67,4
Молоко	150	140		4,20	4,80	7,05	87,0
Масло сливочное	5	5		0,04	3,62	0,07	33,05
Сахарный песок	5	5		-	4,1	4,99	18,7
Чай сладкий			150	-	-	9,98	37,40
Чай							
Сахар-песок	10	10		-	-	9,98	37,4
<b>Общее количество за день</b>				<b>54,82</b>	<b>64,31</b>	<b>270,0</b>	<b>1835,4</b>

Анализ состава пищевых продуктов за десять дней для детей с 3 до 7 лет

дни	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Первый день	55,74	62,0	218,44	1444,57
Второй день	53,95	60,37	234,17	1652,60
Третий день	62,96	46,23	269,61	1749,72
Четвертый день	50,64	54,49	192,89	1506,81
Пятый день	63,38	70,70	202,11	1651,13
Шестой день	38,45	67,5	258,8	1769,5
Седьмой день	52,66	50,85	224,50	1617,51
Восьмой день	30,22	60,16	174,78	1205,07
Девятый день	56,78	66,29	213,14	1558,94
Десятый день	54,82	64,31	270,0	1835,4
Итого:	556,76	623,07	2352,65	17194,78
Среднее за 10 дней	55,676	62,307	235,27	1719,48