

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 1-3 ГОДА

				ДЕНЬ 1				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАК 1 В 7.15	1. ЙОГУРТ С КУРАГОЙ ИЛИ ЯГОДАМИ	Йогурт	110	120				
	2. ЧАЙ	Курага	10					
	3. ФРУКТЫ	Чай		180				
		ИТОГО			6,35	4,04	9,10	102,70
ЗАВТРАК 2 В 9.30	1. ШПИНАТОВЫЕ ОЛАДЬИ	Мука без глютена	37	100				
		Измельченный шпинат, соль	10					
		Вода	10					
		Яйцо куриное	1/8					
		Топленое масло	5					
		Молоко А2 (жирность 4,5%)	10					
		Мед	2					
		ИТОГО			3,97	5,90	28,22	180,44
	2. ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ	Молоко А2 (жирность 4,5%)	90	150				
		Банан	45					
		Какао порошок без сахара	3					
		Топленое масло	2					
		Кунжут	3					
		ИТОГО			3,97	6,59	11,73	120,56
	3. ХЛЕБ С СЫРОМ	Хлеб (на безглютеновой муке)	25	35				
		Сыр	10					
		ИТОГО			4,39	3,30	12,2	98,20
ОБЕД 11.50-12.20	1. САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ	Свекла	57	60				
		Масло оливковое	3					
	2. СУП - ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ С ГРЕЧНЕВЫМИ ГРЕНКАМИ	Говядина	30	200				
		Горох	15					
		Картофель	15					
		Морковь	10					
		Лук	7					
		Зелень	2					
		Гренки гречневые	5					
		Масло топленое	3					
		Вода						
	3.ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	Филе индейки	50	70				
		Лук	7					
		Морковь	13					
	4. ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	Крупа гречневая	148	150				
		Масло топленое	2					

				ДЕНЬ 1				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
	5. КОМПОТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ФИНИКАМИ	Вода	110	150				
		Апельсин	30					
		Финики	10					
		ИТОГО			30,87	16,14	69,99	541,24
ПОЛДНИК 16.00	1. ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	Яйцо куриное	1/2	70				
		Молоко А2 (жирность 4,5%)	25					
		Помидор	10					
		Масло топленое	1					
		Кабачок	10					
	2. ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ		150	150				
	3. ФРУКТЫ	Яблоко/груша/банан/ягоды/мандарин	50	50				
	4. РИСОВЫЙ ХЛЕБЕЦ		7					
		ИТОГО			1,80	2,49	12,41	80,70
УЖИН 18.30	1. РИС С ОВОЩНОЙ ПОДЛИВКОЙ	Рис	100	190				
		Морковь	30					
		Помидор	10					
		Лук	10					
		Вода	40					
		Оливковое масло	3					
		Чеснок	3					
	2. МОЛОКО	Молоко А2 (жирность 4,5%)	150	150				
		ИТОГО			12,54	10,51	90,78	515,93
		ВСЕГО ПО ДНЮ 1			63,89	48,97	234,43	1639,77

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 3-7 ЛЕТ

				ДЕНЬ 1				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАК 1 В 7.15	1. ЙОГУРТ С КУРАГОЙ ИЛИ ЯГОДАМИ	Йогурт	130	140				
		Курага	10					
	2. ЧАЙ	Чай		180				
	3. ФРУКТЫ	Яблоко/груша/банан/ягоды		50				
		ИТОГО			7,40	4,34	15,10	128,30
ЗАВТРАК 2 В 9.30	1. ШПИНАТОВЫЕ ОЛАДЬИ	Мука без глютена	42	130				
		Измельченный шпинат, соль	13					
		Вода	10					
		Яйцо куриное	1/7					
		Топленое масло	5					
		Молоко А2 (жирность 4,5%)	12					
		Мед	2					
		ИТОГО			4,56	6,06	32,08	199,57
	2. ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ С КУНЖУТОМ	Молоко А2 (жирность 4,5%)	110	170				
		Банан	55					
		Какао порошок без сахара	3					
		Топленое масло	2					
		Кунжут	3					
		ИТОГО			5,21	8,99	14,87	159,26
	3. ХЛЕБ С СЫРОМ	Хлеб (на безглютеновой муке)	25	35				
		Сыр	10					
		ИТОГО			4,39	3,30	12,2	98,20
ОБЕД 11.50-12.20	1. САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ	Свекла	70	73				
		Масло оливковое	3					
	2. СУП - ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ С ГРЕЧНЕВЫМИ ГРЕНКАМИ	Говядина	35	230				
		Горох	18					
		Картофель	20					
		Морковь	13					
		Лук	8					
		Зелень	2					
		Гренки гречневые	7					
		Масло топленое	3					
		Вода						
	3.ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	Филе индейки	60	87				
		Лук	10					
		Морковь	17					
	4. ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	Крупа гречневая	160	160				
		Масло топленое	3					

				ДЕНЬ 1				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
	5. КОМПОТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ФИНИКАМИ	Вода	110	180				
		Апельсин	35					
		Финики	13					
		ИТОГО			35,06	16,89	80,05	605,57
ПОЛДНИК 15.30-16.00		1. ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	Яйцо куриное	1/2	95			
		Молоко А2 (жирность 4,5%)	35					
		Помидор	17					
		Масло топленое	1					
		Кабачок	17					
	2. ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ		180	180				
	3. ФРУКТЫ	Яблоко/груша/банан/ягоды/мандарин	60	60				
	4. РИСОВЫЙ ХЛЕБЕЦ		7					
		ИТОГО			2,27	3,22	13,17	86,25
УЖИН 18.15-18.30		1. РИС С ОВОЩНОЙ ПОДЛИВКОЙ	Рис	100	190			
		Морковь	40					
		Помидор	13					
		Лук	13					
		Вода	40					
		Чеснок	3					
		Масло оливковое	5					
	2. МОЛОКО	Молоко А2 (жирность 4,5%)	150					
		ИТОГО		100	12,54	12,5	90,78	533,89
		ВСЕГО ПО ДНЮ 1			71,43	55,3	258,25	1811,04

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 1-3 ГОДА

				ДЕНЬ 2				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАК 1 В 7.15		1. ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА		25				
		2. ФРУКТОВЫЙ ЧАЙ		150				
ЗАВТРАК 2 В 9.30		1. КАША РИСОВАЯ	1.Молоко А2	120	150			
			2. Рис	30				
			3. Масло Гхи	2				
		2. ЧАЙ С ЛИМОНОМ	1.Лимон	4				
			2.Чай	150	150			
			3. Мед	2				
		3. БАНАН	1. БАНАН	40	40			
		ИТОГО ЗАВТРАКИ:			8,36	12,72	67,5	421,51
ОБЕД 11.50-12.20		1. СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ	1. Индейка фарш	15	200			
			2. Морковь	15				
			3. Лук репчатый	10				
			4. Кабачок	25				
			5. Рисовая мука	7				
			6. Молотый черный перец					
			7. Зелень петрушки	2				
			8. Яйцо	1/8				
			9.Картофель	15				
		2. ХЛЕБ ГРЕЧНЕВЫЙ		25	25			
		3. КОЛКАНОН	1. Картофель отварной	100				
			2. Капуста	50				
			3. Масло Гхи	2				
			4. Молоко А2	15				
		4. ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	1. Огурец	35	35			
		5. ТЕФТЕЛИ	1. Фарш индейки/говядины/утки	40	105			
			2. Яйцо	1/8				
			3. Лук репчатый	20				
			4. Тыква	30				
			5. Рисовая мука	20				
		6. ОВОЩНАЯ ПОДЛИВКА	1. Морковь	20	65			
			2. Лук репчатый	20				
			3. Томатная паста	3				
			4. Масло оливковое	2				

				ДЕНЬ 2				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
		5.Вода	20					
	7. КОМПОТ ИЗ ЯГОД	1. Ягоды	10	150				
		2. Заменитель сахара Стевия	1					
	8. ГРУШЕВЫЕ ДОЛЬКИ	Груша	40					
		ИТОГО ОБЕД:			21,17	11,41	75,26	488,56
ПОЛДНИК 16.00	1. ЙОГУРТ С ЯГОДАМИ	1. Йогурт	110	120				
		2. Ягоды	10					
		3. Печенье	25					
		ИТОГО ПОЛДНИК:			6,71	10,35	24,21	216,70
УЖИН 18.30	1. МАКАРОНЫ С ПОДЛИВКОЙ	1. Макароны безглютеновые	100	155				
		2. Морковь	20					
		3. Лук репчатый	20					
		4. Томатная паста	3					
		5. Масло оливковое	2					
		6.Вода	20					
	2. МОЛОКО	1. Молоко А2	120	120				
					15,73	9,56	77,60	466,72
					51,97	44,04	244,57	1593,49

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 3-7 ГОДА

				ДЕНЬ 2				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАК 1 В 7.15	1. ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ГЛЮТЕНА			30				
	2. ФРУКТОВЫЙ ЧАЙ			180				
ЗАВТРАК 2 В 9.30	1. КАША РИСОВАЯ	1.Молоко А2	145	190				
		2. Рис	36					
		3. Масло Гхи	3					
	2. ЧАЙ С ЛИМОНОМ	1.Лимон	5					
		2.Чай	180	180				
		3. Мед	2					
	3. БАНАН	1. БАНАН	50	50				
		ИТОГО ЗАВТРАКИ:			9,38	14,52	75,65	485,91
ОБЕД 11.50-12.20	1. СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ	1. Индейка фарш	20	230				
		2. Морковь	18					
		3. Лук репчатый	12					
		4. Кабачок	30					
		5. Рисовая мука	10					
		6. Молотый черный перец						
		7. Зелень петрушки	2					
		8. Яйцо	1/8					
		9.Картофель	15					
	2. ХЛЕБ ГРЕЧНЕВЫЙ	1. Хлеб гречневый	25	25				
	3. КОЛКАНОН	1. Картофель отварной	120					
		2. Капуста	60					
		3. Масло Гхи	2					
		4. Молоко А2	20					
	4. ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	1. Огурец	40	40				
	5. ТЕФТЕЛИ	1. Фарш индейки/говядины/утки	45	105				
		2. Яйцо	1/8					
		3. Лук репчатый	22					
		4. Тыква	35					
		5. Рисовая мука	25					
	6. ОВОЩНАЯ ПОДЛИВКА	1. Морковь	25	65				

				ДЕНЬ 2				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
		2. Лук репчатый	22					
		3. Томатная паста	4					
		4. Масло оливковое	3					
		5. Вода	20					
	7. КОМПОТ ИЗ ЯГОД	1. Ягоды	12	190				
	8. ГРУШЕВЫЕ ДОЛЬКИ	2. Заменитель сахара Стевия	1					
		1. Груша	50					
		ИТОГО ОБЕД:			24,86	13,67	91,58	583,6
ПОЛДНИК 16.00	ЙОГУРТ С ЯГОДАМИ	1. Йогурт	120	132				
		2. Ягоды	12					
		3. Печенье	30					
		ИТОГО ПОЛДНИК:			7,53	12	28,30	251,04
УЖИН 18.30	1. МАКАРОНЫ С ПОДЛИВКОЙ	1. Макароны безглютеновые	120	155				
		2. Морковь	25					
		3. Лук репчатый	25					
		4. Томатная паста	3					
		5. Масло оливковое	3					
		6. Вода	20					
	2. МОЛОКО	1. Молоко А2	150	150				
		ИТОГО УЖИН:			19,05	12,33	93,48	569,95
		ИТОГО ДЕНЬ:			60,82	52,52	289,01	1890,5

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 1-3 ГОДА

				ДЕНЬ 3					
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	
ЗАВТРАК 1 В 7.15		1. ЯГОДНО - МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	1. Молоко	145	150				
			2. Стевия	1					
			3. Ягоды	5					
		2. ГРЕЧНЕВЫЙ ХЛЕБ С МАСЛОМ ГХИ И СЫРОМ	4. Хлеб гречневый	25	32				
			5. Сыр	5					
			6. Масло топленое	2					
ЗАВТРАК 2 В 9.30		1. ВЕНСКАЯ ВАФЛЯ С ЯГОДАМИ	1. Мука без глютена	30	115				
		2. ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	2. Молоко А2	20					
			3. Яйцо	1/3					
			4. Сухофрукты	15					
			5.Масло топленое	18					
			6. Разрыхлитель теста						
			7. Ягоды	5					
			8. Чай фруктовый пикетированный		150				
				ИТОГО ЗАВТРАКИ:			13	29,25	49,78
		ОБЕД 11.50-12.20		1. ОВОЩНОЙ КРЕМ - СУП С КУРИЦЕЙ	1.Масло топленое	5	200		
	2. Куриные ножки			20					
	3. Капуста белокочанная			25					
	4. Морковь			25					
	5. Лук репчатый			15					
	6. Зеленый горошек			15					
	7. Мука рисовая			10					
	8. Молоко А2			15					
	9. Вода			60					
	10. Зелень			1					
	2. ХЛЕБ СЕРЫЙ		25	25					
		ИТОГО ПЕРВОЕ БЛЮДО:			9,65	9,16	26,06	221,92	
 	3. ЕЖИКИ С ПОДЛИВКОЙ И ОВОЩАМИ	1. Рис	20	140					
		2. Фарш мясной	50						
		3. Морковь	20						
		4. Кабачок	30						
		5. Мука рисовая	5						

				ДЕНЬ 3				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
		6.Вода	20					
		7.Яйцо	1/8					
	4. МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	8. Морковные палочки	30	30				
	5. ПАЛОЧКИ ИЗ ОГУРЦА	9. Огурец	30	30				
	6. ФРУКТЫ	10. Яблоко/груша/ мандарин	50					
	7.ВОДА С ЛИМОНОМ	Вода с лимоном	150	150				
		ИТОГО ВТОРОЕ БЛЮДО:			11,70	4,55	31,24	207,45
ПОЛДНИК 16.00	1. МАКАРОНЫ С СЫРОМ	1. Макароны без глютена	140	150				
		2. Топленое масло	3					
		3. Сыр	15					
	2.КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	4. Сушеные яблоки, курага, изюм, чернослив	150	150				
	3.БАНАН	5.Банан	40	40				
		ИТОГО ПОЛДНИК:			13,51	14,41	70,66	465,90
УЖИН 18.30	1. КОТЛЕТА	1. Фарш мясной	30	70				
		2. Яйцо	1/6					
		3. Кабачок	20					
		4. Мука рисовая	10					
	2. ВЕРМИШЕЛЬ	5.Вермишель	100	100				
	3. ПОМИДОР	6.Помидор	40	40				
	4. ЧАЙ	7.ЧАЙ	150	150				
		ИТОГО УЖИН:			9,02	12,72	29,92	272,86
		ИТОГО ДЕНЬ:			56,88	70,09	207,66	1688,8

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 3-7 ГОДА

			ДЕНЬ 3					
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАК 1 В 7.15		1. ЯГОДНО - МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	1. Молоко	175	180			
			2. Стевия	1				
			3. Ягоды	5				
		2. ГРЕЧНЕВЫЙ ХЛЕБ С МАСЛОМ ГХИ И СЫРОМ	4. Хлеб	25	32			
		5. Масло топленое	2					
		6.Сыр	5					
ЗАВТРАК 2 В 9.30		1. ВЕНСКАЯ ВАФЛЯ С ЯГОДАМИ	1. Мука без глютена	45	165			
		2. ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	2. Молоко А2	30				
			3. Яйцо	1/3				
			4. Сухофрукты	22				
			5.Масло топленое	25				
			6. Разрыхлитель теста					
			7. Ягоды	7				
			8. Чай фруктовый пикетированный		180			
			ИТОГО ЗАВТРАКИ:			16,09	37,45	66,62
		ОБЕД 11.50-12.20		1. ОВОЩНОЙ КРЕМ-СУП С КУРИЦЕЙ	1.Масло топленое	5	230	
	2. Куриные ножки			25				
	3. Капуста белокочанная			35				
	4. Морковь			30				
	5. Лук репчатый			20				
	6. Зеленый горошек			20				
	7. Мука рисовая			15				
	8. Молоко А2			15				
	9. Вода			60				
	10. Зелень			1				
		2. ХЛЕБ СЕРЫЙ		25	25			
		ИТОГО ПЕРВОЕ БЛЮДО:			11,55	9,96	32,54	261,62
		3. ЕЖИКИ С ПОДЛИВКОЙ и ОВОЩАМИ	1. Рис	25	170			
		2. Фарш мясной	60					
		3. Морковь	25					

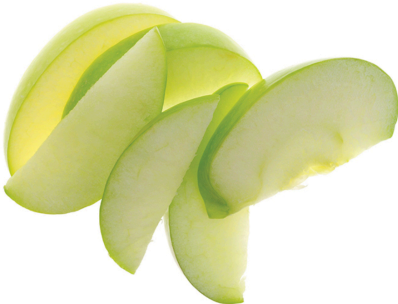
				ДЕНЬ 3				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
		4. Кабачок	40					
		5. Мука рисовая	7					
	4. МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	6. Вода	25					
		7. Яйцо	1/8					
	5. ОГУРЕЦ	8. Морковные палочки	35	35				
	6. ФРУКТЫ	9. Огурец	40	35				
		10. Яблоко/груша/мандарин	60	60				
	7. ВОДА С ЛИМОНОМ	11. Вода с лимоном	180	180				
		ИТОГО ВТОРОЕ БЛЮДО:			13,88	5,44	35,48	240,17
ПОЛДНИК 16.00	1. МАКАРОНЫ С СЫРОМ	1. Макароны без глютена	170	185				
		2. Топленое масло	3					
		3. Сыр	15					
	2. КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	4. Сушеные яблоки, курага, изюм, чернослив	180	180				
	3. БАНАН	5. Банан	40	40				
		ИТОГО ПОЛДНИК:			10,97	12,55	58,16	390,90
УЖИН 18.30	1. КОТЛЕТА	1. Фарш мясной	40	90				
		2. Яйцо	1/6					
		3. Кабачок	30					
		4. Мука рисовая	15					
	2. ВЕРМИШЕЛЬ	5. Вермишель	130	130				
	3. ПОМИДОР	6. Помидор	50	50				
	4. ЧАЙ	7. ЧАЙ	180	180				
		ИТОГО УЖИН:			12,03	16,80	40,66	365,51
		ИТОГО ДЕНЬ:			64,52	82,2	233,46	1922,78

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 1-3 ГОДА

				ДЕНЬ 4				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАК 1 В 7.15	1. МОЛОКО	1. Молоко А2	150	150				
	2. ПЕЧЕНЬЕ	2. Гречневое печенье	40	40				
	3. ЯБЛОЧНЫЕ ДОЛЬКИ	3. Яблоко	50	50				
								
ЗАВТРАК 2 В 9.30	1. ПШЕННАЯ КАША С КУРАГОЙ	1. Пшено	30	180				
		2. Молоко А2	150					
		3. Масло топленое	2					
		4. Курага	10					
	3. БАНАН	5. Банан	40	40				
	4. ЧАЙ ИЗ ОБЛЕПИХИ	6.Облепиха	15	150				
		7. Мед	3					
		8. Специи (гвоздика, корица)						
		ИТОГО ЗАВТРАКИ:			16,8	22,52	85,78	607,34
ОБЕД 11.50-12.20	1. ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	1. Мясо	20	200				
		2. Капуста	60					
		3. Картофель	30					
		4. Морковь	40					
		5.Лук репчатый	20					
		6. Масло топленое	3					
		7. Сметана	7					
		8. Зелень	3					
	2. ХЛЕБ БЕЛЫЙ	9. Хлеб из безглютеновой муки	25					
		ИТОГО ПЕРВОЕ БЛЮДО:			10,00	8,38	25,37	208,44
	3.ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С ЗЕЛеной ФАСОЛЬЮ, ОВОЩАМИ С ПОДЛИВКОЙ	10. Фарш индейки	60	70/45/120				
		11. Рис	15					
		12. Яйцо	1/6					
		13. Лук репчатый	15					
		14. Морковь	10					
		15. Тыква	20					
		16. Томатная паста	3					
		17. Бульон	40					
		18. Мука рисовая	5					
		19. Сметана	5					
		20. Капуста белокочанная	20					

				ДЕНЬ 4				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
		21. Фасоль зеленая	120					
	4. СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ	22. Соленый огурец	50	50				
	5. ЯБЛОЧНЫЕ ДОЛЬКИ	23. Яблоко	50	50				
	6. ЯГОДНЫЙ КОМПОТ	24. Ягоды	15	150				
		25. Финики	10					
		ИТОГО ВТОРОЕ БЛЮДО:			20,46	9,27	46,34	334,72
ПОЛДНИК 16.00	1. СЫРНИКИ СО СМЕТАНОЙ	1, Творог	70	120				
		2. Мука универсальная без глютена	30					
		3. Масло топленое	4					
		4. Стевия	2					
		5. Яйцо	1/6					
		6. Сметана	10					
	2. КАКАО	1. Молоко А2	135	140				
		2. Какао порошок	4					
		3. Стевия	2					
		ИТОГО ПОЛДНИК:			20,24	19,38	30,01	380,20
УЖИН 18.30	1. КОТЛЕТА	1. Фарш индейки	30	70				
		2. Мука нуттовая	12					
		3. Яйцо	1/8					
		4. Лук репчатый	4					
		5. Морковь	4					
		6. Тыква	7					
		7. Масло топленое	2					
	2. ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	8. Горошек консервированный	40	40				
	3. СОЛЕНый ОГУРЕЦ	9. Огурец соленый	25	25				
		10. Оливковое масло	4	4				
	4. ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	12. Чай черный	150	150				
		ИТОГО УЖИН:			9,73	8,87	15,25	179,59
		ИТОГО ДЕНЬ:			77,23	68,42	202,75	1710,29

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 3-7 ГОДА

				ДЕНЬ 4				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАК 1 В 7.15	1. МОЛОКО	1. Молоко А2	180	180				
	2. ПЕЧЕНЬЕ	2. Гречневое печенье	50	50				
	3. ЯБЛОЧНЫЕ ДОЛЬКИ	3. Яблоко	60	60				
ЗАВТРАК 2 В 9.30	1. ПШЕННАЯ КАША С КУРАГОЙ	1. Пшено	40	220				
		2. Молоко А2	170					
		3. Масло топленое	2					
	3. БАНАН	5. Банан	50	50				
	4. ЧАЙ ИЗ ОБЛЕПИХИ	6.Облепиха	20	180				
		7. Мед	2					
		8. Специи (гвоздика, корица)						
		ИТОГО ЗАВТРАКИ:			20,62	26,64	111,27	758,92
ОБЕД 11.50-12.20	1. ЦИ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	1. Мясо	25	230				
		2. Капуста	70					
		3. Картофель	40					
		4. Морковь	45					
		5.Лук репчатый	25					
		6. Масло топленое	4					
		7. Сметана	9					
		8. Зелень	3					
	2. ХЛЕБ БЕЛЫЙ	9. Хлеб из безглютеновой муки	25					
		ИТОГО ПЕРВОЕ БЛЮДО:			11,52	10,45	28,72	245,18
	3.ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ, ОВОЩАМИ С ПОДЛИВКОЙ	10. Фарш индейки	70	85/50/140				
		11. Рис	25					
		12. Яйцо	1/6					
		13. Лук репчатый	20					
		14. Морковь	15					
		15. Тыква	25					
		16. Томатная паста	4					
		17. Бульон	48					
		18. Мука рисовая	7					
		19. Сметана	6					
		20. Капуста белокочанная	25					
		21. Фасоль зеленая	140					
	4. СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ	22. Соленый огурец	65	65				
	5. ЯБЛОЧНЫЕ ДОЛЬКИ	23. Яблоко	60	60				
	6. ЯГОДНЫЙ КОМПОТ	24. Ягоды	18	180				

				ДЕНЬ 4				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
		25. Финики	12					
		ИТОГО ВТОРОЕ БЛЮДО:			26,12	11,12	61,90	427,83
ПОЛДНИК 16.00		1. СЫРНИКИ СО СМЕТАНОЙ	1, Творог	90	140			
		2. Мука универсальная без глютена	40					
		3. Масло топленое	5					
		4. Стевия	2					
		5. Яйцо	1/6					
		6. Сметана	10					
		2. КАКАО	1. Молоко А2	160	160			
			2. Какао порошок	4				
			3. Стевия	2				
		ИТОГО ПОЛДНИК:			25.39	23.41	38.48	472.32
УЖИН 18.30		1. КОТЛЕТА	1. Фарш индейки	40	85			
		2. Мука нутовая	15					
		3. Яйцо	1/8					
		4. Лук репчатый	5					
		5. Морковь	5					
		6. Тыква	10					
		7. Масло топленое	3					
		2. ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	8. Горошек консервированный	50	50			
		3. СОЛЕНый ОГУРЕЦ	9. Огурец соленый	30	30			
			10. Оливковое масло	5	5			
		4. ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	12. Чай черный	180	180			
		ИТОГО УЖИН:			14,93	13,72	19,27	261,12
		ИТОГО ДЕНЬ:			98,58	85,34	259,64	2165,37

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 1-3 ГОДА

				ДЕНЬ 5				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАК 1 В 7.15	1. ЧАЙ	1. Чай		150				
	2. ГРЕЧНЕВЫЙ ХЛЕБ С МАСЛОМ ГХИ И СЫРОМ	4. Хлеб гречневый	25	32				
		5. Сыр	5					
		6. Масло топленое	2					
	3. ЯБЛОЧНЫЕ ДОЛЬКИ	5. Яблоко	50	50				
ЗАВТРАК 2 В 9.30	1. КАША ГРЕЧНЕВАЯ	1. Крупа гречневая	20	180				
		2.Молоко А2	130					
		3. Масло топленое	5					
		4. Финики	10					
	1. ЯГОДНО - МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	1. Молоко	135	140				
		2. Стевия	1					
		3. Ягоды	5					
	3. ХЛЕБЕЦ С МАСЛОМ	4. Хлебец	15	17				
		5. Масло топленое	2					
		ИТОГО ЗАВТРАКИ:			16,48	22,54	56,06	554,51
ОБЕД 11.50-12.20	1. РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	1. Мясо	60	200				
		2. Картофель	5					
		3. Рис	20					
		4. Морковь	15					
		5. Лук репчатый	5					
		6. Масло топленое	2					
		7. Зелень	3					
		8. Соленый огурец	7					
		9. Сметана	5					
	2. ХЛЕБ СЕРЫЙ	10. Хлеб серый	25	25				
		ИТОГО ПЕРВОЕ БЛЮДО:			16,48	8,31	29,25	255,82
	3. РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ С ФАСОЛЬЮ И ПОДЛИВКОЙ	1. Рыбный фарш	70	120				
		2. Яйцо	1/6					
		3. Рисовая мука	15					
		4. Морковь	10					
		5. Чеснок	2					
		6. Фасоль	20					
	4. ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	7. Картофель	60	135				
		8. Цветная капуста	60					
		9. Масло топленое	5					

				ДЕНЬ 5				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
		10. Молоко	30					
	5. ОГУРЕЧНЫЕ ПАЛОЧКИ	6. Огурец	40	40				
	6. ГРУШЕВЫЕ ДОЛЬКИ	7. Груша	40	40				
	7. ФРУКТОВЫЙ ЧАЙ	8. Чай фруктовый	150	150				
		ИТОГО ВТОРОЕ БЛЮДО:			18,02	7,26	38,04	282,67
ПОЛДНИК 16.00	1. ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ	1. Яйцо	2/3	120				
		2. Молоко	30					
		3. Кабачок	20					
		4. Лук репчатый	5					
		5. Помидор	20					
		6. Масло топленое	3					
		7. Сыр	10					
	2. КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	8. Сушеные яблоки, изюм, курага, финики	150	150				
		9. Вода						
	3. БАНАН	10. Банан	40	40				
	4. ХЛЕБ БЕЛЫЙ	11. Хлеб без глютена	25	25				
		ИТОГО ПОЛДНИК:			11,90	10,68	44,49	320,17
УЖИН 18.30	1. РЫБНАЯ КОТЛЕТА	1. Рыбный фарш	70	115				
		2. Яйцо	1/6					
		3. Рисовая мука	15					
		4. Морковь	10					
		5. Чеснок	2					
		6. Лук репчатый	10					
	2. ВЕРМИШЕЛЬ	7. Вермишель без глютена		100				
	3. ОГУРЕЦ	4. Огурец	40	40				
	4. МОЛОКО	5. Молоко	150	150				
		6. Масло топленое	3					
		ИТОГО УЖИН:			22,67	15,68	41,99	399,99
		ИТОГО ДЕНЬ:			85,55	64,47	209,83	1813,16

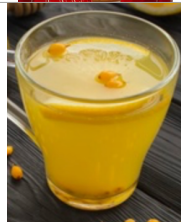
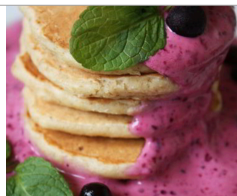
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 3-7 ГОДА

				ДЕНЬ 5				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАК 1 В 7.15	1. ЧАЙ	1. Чай		180				
	2. ГРЕЧНЕВЫЙ ХЛЕБ С МАСЛОМ ГХИ И СЫРОМ	4. Хлеб гречневый	25	35				
		5. Сыр	7					
		6. Масло топленое	3					
	3. ЯБЛОЧНЫЕ ДОЛЬКИ	5. Яблоко	60	60				
ЗАВТРАК 2 В 9.30	1. КАША ГРЕЧНЕВАЯ	1. Крупа гречневая	25	220				
		2.Молоко А2	160					
		3. Масло топленое	6					
		4. Финики	12					
	1. ЯГОДНО - МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	1. Молоко	150	157				
		2. Стевия	1					
		3. Ягоды	7					
	3. ХЛЕБЕЦ С МАСЛОМ	4. Хлебец	20	23				
		5. Масло топленое	3					
		ИТОГО ЗАВТРАКИ:			19,38	26,68	66,49	658,59
ОБЕД 11.50-12.20	1. РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	1. Мясо	72	200				
		2. Картофель	7					
		3. Рис	25					
		4. Морковь	18					
		5. Лук репчатый	7					
		6. Масло топленое	2					
		7. Зелень	3					
		8. Солёный огурец	9					
		9. Сметана	6					
	2. ХЛЕБ СЕРЫЙ	10. Хлеб серый	25	25				
		ИТОГО ПЕРВОЕ БЛЮДО:			18,81	9,20	34,04	291,78
	3. РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ С ФАСОЛЬЮ И ПОДЛИВКОЙ	1. Рыбный фарш	85	170				
		2. Яйцо	1/6					
		3. Рисовая мука	20					
		4. Морковь	12					
		5. Чеснок	2					
		6. Фасоль	25					
	4. ОВОЩНОЕ ПЮРЕ	7. Картофель	75	156				
		8. Цветная капуста	75					

				ДЕНЬ 5				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛОРИЙНОСТЬ
		9. Масло топленое	6					
		10. Молоко	36					
	5. ОГУРЕЧНЫЕ ПАЛОЧКИ	6. Огурец	50	50				
	6. ГРУШЕВЫЕ ДОЛЬКИ	7. Груша	50	50				
	7.ФРУКТОВЫЙ ЧАЙ	8. Фруктовый чай	180	180				
		ИТОГО ВТОРОЕ БЛЮДО:			22,13	8,76	48,32	352,15
ПОЛДНИК 16.00	1. ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ	1. Яйцо	2/3	156				
		2. Молоко	45					
		3. Кабачок	30					
		4. Лук репчатый	7					
		5. Помидор	25					
		6. Масло топленое	4					
		7. Сыр	15					
	2. КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	8. Сушеные яблоки, изюм, курага, финики	200	200				
		9. Вода						
	3. БАНАН	10. Банан	50	50				
	4. ХЛЕБ БЕЛЫЙ	11. Хлеб без глютена	28	28				
		ИТОГО ПОЛДНИК:			11,87	11,32	56,52	372,02
УЖИН 18.30	1. РЫБНАЯ КОТЛЕТА	1. Рыбный фарш	90	140				
		2. Яйцо	1/6					
		3. Рисовая мука	20					
		4. Морковь	12					
		5. Чеснок	2					
		6. Лук репчатый	12					
	2. ВЕРМИШЕЛЬ	7. Вермишель без глютена		130				
	3. ОГУРЕЦ	4. Огурец	50	50				
	4. МОЛОКО	5. Молоко	180	180				
		6. Масло топленое	4					
		ИТОГО УЖИН:			26,22	17,69	53,74	478,46
		ИТОГО ДЕНЬ:			98,41	73,65	259,11	2153

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 1-3 ГОДА

				ДЕНЬ 6				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАК 1 В 7.15	1.МОЛОКО	1. Молоко а2	150	150				
  	2. ГРУШЕВЫЕ ДОЛЬКИ	2. Груша	50					
	3.ПЕЧЕНЬЕ	3. Печенье овсяное	30					
ЗАВТРАК 2 В 9.30	1. СЫРНИКИ С ТЫКВОЙ И ИЗЮМОМ	1.Творог 9%	90	160				
	2. АБРИКОСОВЫЙ КРЕМ	2.Мука безглютеновая	30					
		3. Масло топленое	5					
		4. Изюм	10					
		5. Тыква	10					
		6. Абрикосы	15					
		7.Топленое масло (для крема)	3					
	2. ФРУКТОВЫЙ ЧАЙ	8. Фруктовый чай	140	140				
	3. БУТЕРБРОД С СЫРОМ	9. Хлеб без глютена	25	30				
		10. Сыр	5					
		11. Изюм для крема	3					
		ИТОГО ЗАВТРАКИ:			28,36	29,37	82,64	704,08
ОБЕД 11.50-12.20	1. ГОРОХОВЫЙ СУП-ПЮРЕ	1. Мясо	60	200				
		2. Картофель	10					
		3. Горох	30					
		4. Морковь	15					
		5. Лук репчатый	5					
		6. Масло топленое	2					
		7. Гренки	5					
	2. ХЛЕБ СЕРЫЙ	10. Хлеб серый	25	25				
		ИТОГО ПЕРВОЕ БЛЮДО:			17.5	13.05	20.95	268.74
	3. ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ И ПОДЛИВКОЙ	1. Фарш индейки	70	130				
		2. Яйцо	1/6					
		3. Рисовая мука	20					
		4. Морковь	10					
		5. Репчатый лук	5					
		6. Тыква	20					
		7. Томатная паста	5					
		8. Картофель	80	115				
		9. Масло топленое	5					
		10. Молоко	30					
	4. КВАШЕННАЯ КАПУСТА	6. Квашенная капуста	60	60				

				ДЕНЬ 6				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
	5. ЯГОДНОЕ ЖЕЛЕ	7. Ягоды	25	60				
		8. Желатин	2					
		9. Изюм	5					
	6. ЛИМОНАД ОБЛЕПИХОВЫЙ	8.Облепиха	15	150				
		9. Стевия	2					
		ИТОГО ВТОРОЕ БЛЮДО:			22,57	9,1	32,7	296,41
ПОЛДНИК 16.00		1. ОВОЩНЫЕ ОЛАДЫ С ПОДЛИВКОЙ ИЗ СМОРОДИНЫ	Мука без глютена	50	153			
		Измеленный кабачок	50					
		Вода	15					
		Яйцо куриное	1/7					
		Топленое масло	5					
		Молоко А2 (жирность 4,5%)	15					
		Финики	3					
		Смородина	15					
		Стевия	1					
		2. ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ	1.Молоко А2 (жирность 4,5%)	90	140			
		3.Банан	45					
		4.Какао порошок без сахара	3					
		5.Топленое масло	2					
		6.Кунжут	3					
		ИТОГО ПОЛДНИК:			11,90	10,68	44,49	320,17
УЖИН 18.30		1. КОТЛЕТА ИЗ ИНДЕЙКИ	1. Фарш индейки	70	115			
		2. Яйцо	1/6					
		3. Рисовая мука	15					
		4. Морковь	10					
		5. Чеснок	2					
		6. Лук репчатый	10					
	2. РИС	7. Рис		100				
	3. ОГУРЕЦ	4. Огурец	40	40				
	4. ЧАЙ	5. Чай	150	150				
		6. Масло топленое	3					
		ИТОГО УЖИН:			18,06	9,24	41,08	327,53
		ИТОГО ДЕНЬ:			98,39	71,44	221,86	1916,93

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 3-7 ГОДА

				ДЕНЬ 6				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАК 1 В 7.15	1.МОЛОКО	1. Молоко а2	180	180				
	2. ГРУШЕВЫЕ ДОЛЬКИ	2. Груша	60					
	3.ПЕЧЕНЬЕ	3. Печенье овсяное	40					
								
								
ЗАВТРАК 2 В 9.30	1. СЫРНИКИ	1.Творог 9%	150	190				
	2. АБРИКОСОВЫЙ КРЕМ	2.Мука безглютеновая	40					
		3. Масло топленое	5					
		4. Изюм	13					
		5. Тыква	13					
		6. Абрикосы	18					
		7.Топленое масло (для крема)	4					
	2. ФРУКТОВЫЙ ЧАЙ	8. Фруктовый чай	140	140				
	3. БУТЕРБРОД С СЫРОМ	9. Хлеб без глютена	25	30				
		10. Сыр	5					
		11. Изюм для крема	4					
		ИТОГО ЗАВТРАКИ:			34,04	35,63	99,45	849,58
ОБЕД 11.50-12.20	1. ГОРОХОВЫЙ СУП-ПЮРЕ	1. Мясо	70	230				
		2. Картофель	13					
		3. Горох	35					
		4. Морковь	18					
		5. Лук репчатый	6					
		6. Масло топленое	3					
		7. Гренки	6					
		8. Кабачок	18					
	2. ХЛЕБ СЕРЫЙ	10. Хлеб серый	25	25				
		ИТОГО ПЕРВОЕ БЛЮДО:			21,01	16,25	25,15	327,84
	3. ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ И ПОДЛИВКОЙ	1. Фарш индейки	80	160				
		2. Яйцо	1/6					
		3. Рисовая мука	25					
		4. Морковь	13					
		5. Репчатый лук	8					
		6. Тыква	30					
		7. Томатная паста	6					
		8. Картофель	100	145				
		9. Масло топленое	5					
		10. Молоко	40					
	4. КВАШЕННАЯ КАПУСТА	6. Квашенная капуста	75	75				
	5. ЯГОДНОЕ ЖЕЛЕ	7. Ягоды	30	70				
		8. Желатин	2					
		9. Изюм	5					
	6. ЛИМОНАД ОБЛЕПИХОВЫЙ	9.Облепиха	20	180				

				ДЕНЬ 6				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
		10. Стевия	2					
		ИТОГО ВТОРОЕ БЛЮДО:			23,51	8,52	39,06	317,82
ПОЛДНИК 16.00	1. ОВОЩНЫЕ ОЛАДЫИ С ПОДЛИВКОЙ ИЗ СМОРОДИНЫ	Мука без глютена	65	183				
		Измельченный кабачок	65					
		Вода	15					
		Яйцо куриное	1/7					
		Топленое масло	5					
		Молоко А2 (жирность 4,5%)	20					
		Финики	3					
		Смородина	15					
		Стевия	1					
	2. ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ С КУНЖУТОМ	Молоко А2 (жирность 4,5%)	110	170				
		Банан	55					
		Какао порошок без сахара	3					
		Топленое масло	2					
		Кунжут	3					
		ИТОГО ПОЛДНИК:			11,90	10,68	44,49	320,17
УЖИН 18.30	1. КОТЛЕТА ИЗ ИНДЕЙКИ	1. Фарш индейки	90	140				
		2. Яйцо	1/6					
		3. Рисовая мука	20					
		4. Морковь	12					
		5. Чеснок	2					
		6. Лук репчатый	12					
	2. РИС	7. Рис	130	130				
	3. ОГУРЕЦ	4. Огурец	50	50				
	4. ЧАЙ	5. Чай	180	180				
		6. Масло топленое	3					
		ИТОГО УЖИН:			21,24	11,32	49,17	392,76
		ИТОГО ДЕНЬ:			111,7	82,4	257,32	2208,17

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 1-3 ГОДА

				ДЕНЬ 7				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАК 1 В 7.15	1. КЛУБНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	1. Молоко	135	147				
		2. Стевия или мед	2					
		3. Клубника	10					
	2. БЕЛЫЙ ХЛЕБ С МАСЛОМ ГХИ И СЫРОМ	4. Хлеб белый безглютеновый	25	32				
	3. МАНДАРИН	5. Сыр	5					
		6. Масло топленое	2					
		7. Мандарин	40	40				
ЗАВТРАК 2 В 9.30	1. БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ МАКАРОНЫ С СЫРОМ	1. Макароны кукурузные	105	120				
		2.Сыр	15					
		3. Масло оливковое	3					
	2. МОЛОКО	4. Молоко А2 (жирность 4,5%)	150	150				
	3.ПЕЧЕНЬЕ ГРЕЧНЕВОЕ	5. Печенье гречневое	30	30				
	4. ЯБЛОЧНЫЕ ДОЛЬКИ	6. Яблочные дольки	40	40				
		ИТОГО ЗАВТРАКИ:			20,77	33,44	76,13	681,06
ОБЕД 11.50-12.20	1. СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	1. Курица	60	200				
		2. Картофель	10					
		3.Вермишель без глютена	15					
		4. Морковь	10					
		5. Лук репчатый	5					
		6. Яйцо	1/4					
	2. ХЛЕБ БЕЛЫЙ	10. Хлеб белый	25	25				
		ИТОГО ПЕРВОЕ БЛЮДО:			15,5	7,66	24,25	227,29
	3. СУФЛЕ ИЗ ИНДЕЙКИ СО ШПИНАТОМ	1. Фарш индейки	70	130				
		2. Яйцо	1/6					
		3. Нутовая мука	20					
		4. Морковь	10					
		5. Репчатый лук	5					
		6. Шпинат	20					
		7. Разрыхлитель	1					
	4. ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	8.Зеленый горошек, цветная капуста, фасоль стручковая	95	100				

				ДЕНЬ 7				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
		9. Масло топленое	5					
		10. Хлеб серый	25	25				
	5. ОГУРЕЧНЫЕ ДОЛЬКИ	11. Огурец	30	30				
	6. БАНАН	7. Банан	40	40				
	7. КОМПОТ АБРИКОСОВЫЙ	8. Абрикосы	15	150				
		9. Стевия	2					
		ИТОГО ВТОРОЕ БЛЮДО:			23,86	12,79	41,09	383,10
ПОЛДНИК В 16.00	1. ВЕНСКАЯ ВАФЛЯ С ЯГОДАМИ	1. Мука без глютена	30	115				
	2. МОЛОКО	2. Молоко А2	20					
		3. Яйцо	1/3					
		4. Сухофрукты	15					
		5. Масло топленое	18					
		6. Разрыхлитель теста	1					
		7. Ягоды	5					
		8. Молоко А2	150	150				
		9. Яблочные дольки	40	40				
		ИТОГО ПОЛДНИК:			10,00	29,20	39,47	461,52
УЖИН 18.30	3. ЕЖИКИ С ПОДЛИВКОЙ И ОВОЩАМИ	1. Рис	20	140				
		2. Фарш мясной	50					
		3. Морковь	20					
		4. Кабачок	30					
		5. Мука рисовая	5					
		6. Вода	20					
		7. Яйцо	1/8					
		8. ПОМИДОР	40	40				
	3. ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	9. Чай	150	150				
	4. ТОМАТНЫЕ ДОЛЬКИ	10. Масло топленое	3					
	5. ЯБЛОЧНЫЕ ДОЛЬКИ	11. Яблоко						
		ИТОГО УЖИН:			12,65	12,38	25,93	304,11
		ИТОГО ДЕНЬ:			82,78	95,47	206,87	2057,08

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 3-7 ГОДА

				ДЕНЬ 7				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАК 1 В 7.15	1. КЛУБНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	1. Молоко	145	160				
		2. Стевия или мед	3					
		3. Клубника	12					
	2. БЕЛЫЙ ХЛЕБ С МАСЛОМ ГХИ И СЫРОМ	4. Хлеб белый безглютеновый	25	32				
	3. МАНДАРИН	5. Сыр	5					
		6. Масло топленое	2					
		7. Мандарин	50	50				
ЗАВТРАК 2 В 9.30	1. БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ МАКАРОНЫ С СЫРОМ	1. Макароны кукурузные	127	150				
		2.Сыр	18					
		3. Масло оливковое	4					
	2. МОЛОКО	4. Молоко А2 (жирность 4,5%)	180	180				
	3.ПЕЧЕНЬЕ ГРЕЧНЕВОЕ	5. Печенье гречневое	40	40				
	4. ЯБЛОЧНЫЕ ДОЛЬКИ	6. Яблочные дольки	50	50				
		ИТОГО ЗАВТРАКИ:			24,89	40,04	90,77	814,45
ОБЕД 11.50-12.20	1. СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	1. Курица	70	230				
		2. Картофель	13					
		3.Вермишель без глютена	18					
		4. Морковь	12					
		5. Лук репчатый	6					
		6. Яйцо	1/4					
	2. ХЛЕБ БЕЛЫЙ	10. Хлеб белый	25	25				
		ИТОГО ПЕРВОЕ БЛЮДО:			17,59	8,73	27,18	256,86
	3. СУФЛЕ ИЗ ИНДЕЙКИ СО ШПИНАТОМ	1. Фарш индейки	85	160				
		2. Яйцо	1/6					
		3. Нутовая мука	25					
		4. Морковь	13					
		5. Репчатый лук	6					
		6. Шпинат	24					
		7. Разрыхлитель	1					
	4. ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	8.Зеленый горошек, цветная капуста, фасоль стручковая	123	130				

				ДЕНЬ 7				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
		9. Масло топленое	7					
		10. Хлеб серый	25	25				
	5. ОГУРЕЧНЫЕ ДОЛЬКИ	11. Огурец	40	40				
	6. БАНАН	7. Банан	50	50				
	7. КОМПОТ АБРИКОСОВЫЙ	8. Абрикосы	18	180				
		9. Стевия	2					
		ИТОГО ВТОРОЕ БЛЮДО:			27,92	15,09	47,12	445,70
ПОЛДНИК В 16.00	1. ВЕНСКАЯ ВАФЛЯ С ЯГОДАМИ	1. Мука без глютена	36	165				
	2. МОЛОКО	2. Молоко А2	24					
		3. Яйцо	1/3					
		4. Сухофрукты	18					
		5. Масло топленое	22					
		6. Разрыхлитель теста						
		7. Ягоды	9					
		8. Молоко А2	180	180				
		9. Яблочные дольки	50	50				
		ИТОГО ПОЛДНИК:			11,99	35,43	47,33	557,13
УЖИН 18.30	3. ЕЖИКИ С ПОДЛИВКОЙ И ОВОЩАМИ	1. Рис	25	170				
		2. Фарш мясной	60					
		3. Морковь	25					
		4. Кабачок	40					
		5. Мука рисовая	7					
		6. Вода	25					
		7. Яйцо	1/8					
		8. ПОМИДОР	50	50				
	4. ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	9. Чай	180	180				
	5. ТОМАТНЫЕ ДОЛЬКИ	7. Масло топленое	4					
	6. ЯБЛОЧНЫЕ ДОЛЬКИ	8. Яблоко	50	50				
		ИТОГО УЖИН:			12,51	16,68	20,02	283,66
		ИТОГО ДЕНЬ:			94,9	115,97	232,42	2357,8

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 1-3 ГОДА

				ДЕНЬ 8				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАК 1 В 7.15								
	1. МОЛОКО	1. Молоко А2	180	180				
	2. ХЛЕБ С ТОПЛЕННЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ	2. Хлеб белый без глютена	25	33				
		3. Масло топленое	3					
		4. Сыр	5					
	2. ЯБЛОЧНЫЕ ДОЛЬКИ	3. Яблоко	50	50				
ЗАВТРАК 2 В 9.30		1. КАША «ДРУЖБА» С КУРАГОЙ И ТЫКВОЙ	1.Крупа рисовая	15	130			
			2.Крупа пшенная	15				
			3.Молоко А2	70				
			4.Масло топленое	5				
			5. Мандарин	50	50			
	2. МАНДАРИН	6. Молоко А2	135	140				
	3. КАКАО	7. Какао порошок	4					
		8. Стевия или мед	2					
	4. БУТЕРБРОД С МЯСНЫМ ПАШТЕТОМ И ДОЛЬКОЙ ОГУРЦА	10. Хлеб без глютена	25	63				
		11. Говядина или индейка	15					
		12. Масло сливочное	7					
		13. Репчатый лук	5					
		14. Морковь	5					
		15. Огурец свежий	10					
		16. Курага	5					
		ИТОГО ЗАВТРАКИ:			25	34,52	65,96	694,56
ОБЕД 11.50-12.20		2. СУП РЫБНЫЙ	1. Рыбное филе	40	200			
			2. Картофель	10				
			3. Морковь	70				
			4. Лук	20				
			5. Масло топленое	15				
			6. Зелень	2				
			7. Крупа пшенная	30				
	3. ХЛЕБ СЕРЫЙ	8.Хлеб без глютена	25	25				
		ИТОГО ПЕРВОЕ БЛЮДО:			14,74	17,50	40,14	372,41
	3. ГУЛЯШ ИЗ МЯСА С ОВОЩНЫМ ПЮРЕ	1. Мясо	67	245				
		2. Лук	20					
		3. Морковь	50					
								

				ДЕНЬ 8				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
		4. Томат	5					
		5. Мука без глютена	5					
		6. Сметана	5					
		7. Топленое масло	5					
		8. Кабачок	35					
		9. Цветная капуста	35					
		10. Картофель	35					
	4. МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	11. Морковь	50	50				
		12. Оливковое масло	4					
	5. КОМПОТ ИЗ ЯГОД И ФИНИКОВ	13. Ягоды	18	180				
		14. Финики	12					
		ИТОГО ВТОРОЕ БЛЮДО:			16,31	21,31	29,35	365,38
ПОЛДНИК В 16.00		1. ЙОГУРТ С КУРАГОЙ ИЛИ ЯГОДАМИ	1.Йогурт	130	140			
		2.Курага/ягоды	10					
	2. ЧАЙ С ЛИМОНОМ	3.Чай черный	180	180				
	3. ФРУКТЫ	4.Яблоко/груша/банан/ягоды	50	50				
	4. ПЕЧЕНЬЕ	5. Гречневое печенье	30	30				
		6. Лимон	3					
		ИТОГО ПОЛДНИК:			9,50	7,88	37,66	253,83
УЖИН 18.30		1. МЯСО С ПОДЛИВКОЙ	1. Мясо	66	100			
		2. Лук	10					
		3. Морковь	20					
		4. Томат	5					
		5. Мука без глютена	5					
	2. МАКАРОНЫ с сыром	6. Масло топленое	5					
		7. Макароны без глютена		100				
		8. Сыр	5					
	3. ОГУРЕЧНЫЕ ПАЛОЧКИ	9. Огурец	40	40				
	4. ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	10. Чай фруктовый	180	180				
		ИТОГО УЖИН:			18,29	22,06	26,13	375,33
		ИТОГО ДЕНЬ:			83,84	103,27	199,24	2061,51

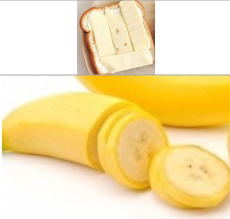
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 3-7 ЛЕТ

				ДЕНЬ 8				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАК 1 В 7.15								
	1. МОЛОКО	1. Молоко А2	180	180				
	2. ХЛЕБ С ТОПЛЕННЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ	2. Хлеб белый без глютена	25	33				
		3. Масло топленое	3					
		4. Сыр	5					
	2. ЯБЛОЧНЫЕ ДОЛЬКИ	3. Яблоко	50	50				
ЗАВТРАК 2 В 9.30	1. КАША «ДРУЖБА» С КУРАГОЙ	1.Крупа рисовая	18	160				
		2.Крупа пшенная	18					
		3.Молоко А2	85					
		4.Масло топленое	5					
		5. Мандарин	50	50				
	2. МАНДАРИН	6. Молоко А2	155	160				
	3. КАКАО	7. Какао порошок	4					
		8. Стевия	2					
	4. БУТЕРБРОД С МЯСНЫМ ПАШТЕТОМ И ДОЛЬКОЙ ОГУРЦА	10. Хлеб без глютена	25	63				
		11. Говядина или индейка	15					
		12. Масло сливочное	7					
		13. Репчатый лук	5					
		14. Морковь	5					
		15. Огурец свежий	10					
		16. Курага	7					
		ИТОГО ЗАВТРАКИ:			30,48	44,52	82,21	847,22
ОБЕД 11.50-12.20	2. СУП РЫБНЫЙ	1. Рыбное филе	50	240				
		2. Картофель	12					
		3. Морковь	85					
		4. Лук	25					
		5. Масло топленое	7					
		6. Зелень	2					
		7. Крупа пшенная	36					
	3. ХЛЕБ СЕРЫЙ	8.Хлеб без глютена	25	25				
		ИТОГО ПЕРВОЕ БЛЮДО:			17,68	21,00	48,14	446,74
	3. ГУЛЯШ ИЗ МЯСА С ОВОЩНЫМ ПЮРЕ	1. Мясо	75	275				
		2. Лук	24					
		3. Морковь	60					
		4. Томат	6					
		5. Мука без глютена	6					
		6. Сметана	6					
		7. Топленое масло	6					

				ДЕНЬ 8				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
		8. Кабачок	42					
		9. Цветная капуста	42					
		10. Картофель	42					
	4. МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	11. Морковь	60	60				
		12. Оливковое масло	5					
	5. КОМПОТ ИЗ ЯГОД И ФИНИКОВ	13. Ягоды	22	210				
		14. Финики	15					
		ИТОГО ВТОРОЕ БЛЮДО:			19,52	25,72	35,89	441,18
ПОЛДНИК В 16.00	1. ЙОГУРТ С КУРАГОЙ ИЛИ ЯГОДАМИ	1.Йогурт	160	170				
		2.Курага/ягоды	10					
	2. ЧАЙ С ЛИМОНОМ	3.Чай черный	210	210				
	3. ФРУКТЫ	4.Яблоко/груша/банан/ягоды	60	60				
	4. ПЕЧЕНЬЕ	5. Гречневое печенье	30	30				
		6. Лимон	3					
		ИТОГО ПОЛДНИК:			11,40	9,46	45,20	304,72
УЖИН 18.30	1. МЯСО С ПОДЛИВКОЙ	1. Мясо	66	125				
		2. Лук	12					
		3. Морковь	24					
		4. Томат	6					
		5. Мука без глютена	6					
	2. МАКАРОНЫ с сыром	6. Масло топленое	6					
		7. Макароны без глютена	120	120				
		8. Сыр	6					
	3. ОГУРЕЧНЫЕ ПАЛОЧКИ	9. Огурец	50	50				
	4. ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	10. Чай фруктовый	200	200				
		ИТОГО УЖИН:			25,55	29,63	31,24	492,96
		ИТОГО ДЕНЬ:			104,63	130,33	242,68	2532,82

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 1-3 ГОДА

				ДЕНЬ 9				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАК 1 В 7.15		1. ЙОГУРТ	1. Йогурт	130	130			
		2. ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	2. Чай фруктовый	180	180			
		3. ПЕЧЕНЬЕ	3. Печенье без глютена	30	30			
		4. ЯГОДЫ	3. Ягоды	30	30			
		5.МОЛОКО А2	5. Молоко А2	150	150			
								
ЗАВТРАК 2 В 9.30		1. КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ И ФИНИКАМИ	1. Пшено	30	180			
			2. Молоко А2	100				
			3. Масло топленое	3				
			4. Тыква	15				
			5. Финики	10				
		2. ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ, КУРАГОЙ И ЛИМОНОМ	5. Черный чай	170	180			
			6. Шиповник	5				
			7. Курага	5				
			8. Лимон	2				
		3. БАНАН	4. Банан	50	50			
			ИТОГО ЗАВТРАКИ:			22	22,6	91,62
ОБЕД 11.50-12.20		1. БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	1. Мясо	20	200			
			2. Капуста	50				
			3. Картофель	20				
			4. Морковь	40				
			5. Свекла	20				
			6.Лук репчатый	20				
			7. Масло топленое	3				
			8. Сметана	7				
			9. Зелень	3				
		2. ХЛЕБ БЕЛЫЙ	9. Хлеб из безглютеновой муки	25				
			ИТОГО ПЕРВОЕ БЛЮДО:			9,82	9,07	24,53
		3. ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С ГРЕЧКОЙ И ПОДЛИВКОЙ	1. Фарш индейки	50	150			
			2. Яйцо	1/6				
			3. Рисовая мука	16				
			4. Морковь	7				
			5. Репчатый лук	4				
			6. Кабачок	16				
			7. Томатная паста	4				
			8. Гречка	100	100			
			9. Топленое масло	4				
		4. КВАШЕННАЯ КАПУСТА С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	11. Квашенная капуста	25	28			
			12. Оливковое масло	3	3			
			13. Зелень	2				
		5. ЛИМОНАД ОБЛЕПИХОВЫЙ	14.Облепиха	15	150			
			15. Стевия или мед	2				

				ДЕНЬ 9				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
	6.ЯБЛОЧНЫЕ ДОЛЬКИ	16. Яблоко	40	40				
		ИТОГО ВТОРОЕ БЛЮДО:			17,30	13,97	48,22	398,77
ПОЛДНИК В 16.00	1.БУЛОЧКА С АБРИКОВОВЫМ ПЮРЕ	1.Мука без глютена	40	95				
		2.Молоко А2	30					
		3.Яйцо	1/8					
		4.Масло топленое	7					
		5. Финики	10					
		6. Дрожжи	1					
		7. Абрикосовое пюре	10					
	2. МОЛОКО	8. Молоко А2	150	150				
	3. Грушевые дольки	9. Груша	50	50				
		ИТОГО ПОЛДНИК:			5,92	12,94	24,30	241,09
УЖИН 18.30	1.ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	1. Мясо	60	150				
		2. Капуста	60					
		3. Морковь	15					
		4. Лук репчатый	10					
		5. Сметана	5					
	2. ХЛЕБ БЕЛЫЙ С СЫРОМ И ТОПЛЕННЫМ МАСЛОМ	6. Топленое масло	3					
		8. Хлеб из безглютеновой муки	25	33				
		9. Сыр	5					
		10. Топленое масло	3					
	3. БАНАН	11. Банан	50	50				
	4. ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ	12. Зеленый чай	150	150				
		13. Рис	85	85				
	5. РИС	ИТОГО УЖИН:			18,06	9,48	45,70	356,77
		ИТОГО ДЕНЬ:			73,1	68,06	234,37	1875,01

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 3-7 лет

				ДЕНЬ 9				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАК 1 В 7.15	1. ЙОГУРТ	1. Йогурт	150	150				
	1. ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	2. Чай фруктовый	210	210				
	2. ПЕЧЕНЬЕ	3. Печенье без глютена	35	35				
	2. ЯГОДЫ	3. Ягоды	35	35				
	5. МОЛОКО А2	4. МОЛОКО А2	180	180				
ЗАВТРАК 2 В 9.30	1. КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ И ФИНИКАМИ	1. Пшено	36	210				
		2. Молоко А2	120					
		3. Масло топленое	4					
		4. Тыква	18					
		5. Финики	12					
	2. ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ, КУРАГОЙ И ЛИМОНОМ	5. Черный чай	195	210				
		6. Шиповник	7					
		7. Курага	7					
		8. Лимон	3					
	3. БАНАН	4. Банан	60	60				
		ИТОГО ЗАВТРАКИ:			25,66	25,49	100,6	720,74
ОБЕД 11.50-12.20	1. БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	1. Мясо	25	220				
		2. Капуста	50					
		3. Картофель	20					
		4. Морковь	40					
		5. Свекла	24					
		6. Лук репчатый	20					
		7. Масло топленое	3					
		8. Сметана	7					
		9. Зелень	3					
	2. ХЛЕБ БЕЛЫЙ	9. Хлеб из безглютеновой муки	25					
		ИТОГО ПЕРВОЕ БЛЮДО:			11,81	11,41	29,48	258,96
	3. ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С ГРЕЧКОЙ И ПОДЛИВКОЙ	1. Фарш индейки	60	180				
		2. Яйцо	1/6					
		3. Рисовая мука	20					
		4. Морковь	10					
		5. Репчатый лук	5					
		6. Кабачок	20					
		7. Томатная паста	5					
	4. КВАШЕННАЯ КАПУСТА СОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	8. Гречка	120	120				
		9. Топленое масло	5					
		11. Квашенная капуста	30	35				
		12. Оливковое масло	3	3				

				ДЕНЬ 9				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
	7. ЛИМОНАД ОБЛЕПИХОВЫЙ	13. Зелень	2					
		14.Облепиха	20	180				
	8. ЯБЛОЧНЫЕ ДОЛЬКИ	15. Стевия или мед	2					
		16. Яблоко	50	50				
		ИТОГО ВТОРОЕ БЛЮДО:			20,87	17,24	58,96	478,55
ПОЛДНИК В 16.00	1.БУЛОЧКА С АБРИКОВОВЫМ ПЮРЕ	1.Мука без глютена	40	95				
		2.Молоко А2	30					
		3.Яйцо	1/8					
		4.Масло топленое	7					
		5. Финики	10					
		6. Дрожжи	1					
		7. Абрикосовое пюре	10					
	2. МОЛОКО	8. Молоко А2	150	150				
	3. Грушевые дольки	9. Груша	50	50				
		ИТОГО ПОЛДНИК:			7,04	16,08	27,04	274,08
УЖИН 18.30	1.ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	1. Мясо	60	150				
		2. Капуста	60					
		3. Морковь	15					
		4. Лук репчатый	10					
		5. Сметана	5					
		6. Топленое масло	3					
	2. ХЛЕБ БЕЛЫЙ С СЫРОМ И ТОПЛЕННЫМ МАСЛОМ	8. Хлеб из безглютеновой муки	25	33				
		9. Сыр	5					
		10. Топленое масло	3					
	3. БАНАН	11. Банан	50	50				
	4. ЗЕЛЕНый ЧАЙ	12. Зеленый чай	150	150				
	5. РИС	13. Рис	100	100				
		ИТОГО УЖИН:			20,71	10,63	52,72	384,87
		ИТОГО ДЕНЬ:			86,09	80,85	268,8	2117,2

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 1-3 ГОДА

				ДЕНЬ 9				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАК 1 В 7.15	1. ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ	1.Молоко А2 (жирность 4,5%)	90	140				
		3.Банан	45					
		4.Какао порошок без сахара	3					
		5.Топленое масло	2					
		6.Кунжут	3					
	2. ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ТОМАТОМ	7.Хлеб гречневый	25	35				
		8. Помидор	5					
		9. Сыр	5					
ЗАВТРАК 2 В 9.30	1. ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	1. Яйцо	2/3	120				
		2. Молоко	30					
		3. Кабачок	20					
		4. Лук репчатый	5					
		5. Помидор	20					
		6. Масло топленое	3					
		7. Цветная капуста	20					
	2. КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	8. Сушеные яблоки, изюм, курага, финики	150	150				
	4. БУТЕРБРОД С МЯСНЫМ ПАШТЕТОМ И СОЛЕНЫМ ОГУРЧИКОМ	10. Хлеб без глютена	25	63				
		11. Говядина или индейка	15					
		12. Масло сливочное	7					
		13. Репчатый лук	5					
		14. Морковь	5					
		15. Огурец соленый	10					
		ИТОГО ЗАВТРАКИ:			17,6	24,28	64,58	540,18
ОБЕД 11.50-12.20	1.СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	1.Мясо	30	200				
		2. Цветная капуста	20					
		3. Картофель	10					
		4. Крупа пшенная	50					
		5. Морковь	20					
		6. Лук репчатый	20					
		7. Масло топленое	5					
		8. Зелень	2					
		9. Сметана	3					
	2. БИТОЧКИ ИЗ ИНДЕЙКИ И ОВОЩЕЙ	10. Фарш индейки	40	100				
		11. Цветная капуста	20					
		12. Кабачки	20					

				ДЕНЬ 9				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
		13. Репчатый лук	10					
		14. Морковь	10					
		16. Чеснок	1					
		17. Рисовая мука	5					
	3. МАКАРОНЫ КУКУРУЗНЫЕ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ	18. Макароны	100	100				
		19. Масло оливковое	3					
	4. ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК с топленным маслом	20. Зеленый горошек	40					
		21. Топленое масло	2					
	5. Хлебцы рисовые с морской солью	22. Хлебцы рисовые	15	15				
	6. АБРИКОСОВОЕ/АПЕЛЬСИНОВОЕ ЖЕЛЕ	23. Абрикосы/апельсины	40	70				
		24.Желатин	2					
		25. Изюм	5					
	7. ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ, УРЮКОМ И ФИНИКАМИ	26. Шиповник, урюк, финики	25	150				
		27. Яйцо	1/8					
		ИТОГО ОБЕД:			39,39	21,92	137,09	691,06
ПОЛДНИК В 16.00		1.БАНАНОВЫЕ ОЛАДЬИ С КУНЖУТОМ	1. Банан	15	100			
	2. МОЛОКО	2. Молоко А2	15					
		3. Мука нутовая	30					
		4. Финики	5					
		5. Разрыхлитель	1					
		6. Яйцо	1/8					
		7. Масло топленое	2					
		8. Кунжут	2					
		9. Молоко А2	150	150				
		ИТОГО ПОЛДНИК:			9,16	18,23	34,73	339,52
УЖИН 18.30		1. КОТЛЕТА ИЗ ИНДЕЙКИ	1. Фарш индейки	70	115			
		2. Яйцо	1/6					
		3. Рисовая мука	15					
		4. Морковь	10					
		5. Чеснок	2					
		6. Лук репчатый	10					
	2. РИС	7. Рис		100				
	3. ОГУРЕЦ	4. Огурец	40	40				
	4. ЧАЙ	5. Чай	150	150				
		6. Масло топленое	3					
		7. Яйцо куриное	1/8					
		ИТОГО УЖИН:			20,32	11,18	41,20	355,58
		ИТОГО ДЕНЬ:			86,47	75,61	277,6	1926,34

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ. ДЕТИ 3-7 ЛЕТ

				ДЕНЬ 9				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАК 1 В 7.15	1. ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ	1.Молоко А2 (жирность 4,5%)	110	170				
		3.Банан	55					
		4.Какао порошок без сахара	4					
		5.Топленое масло	3					
		6.Кунжут	4					
	2. ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ТОМАТОМ	7.Хлеб гречневый	25	35				
		8. Помидор	6					
		9. Сыр	6					
ЗАВТРАК 2 В 9.30	1. ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	1. Яйцо	2/3	145				
		2. Молоко	40					
		3. Кабачок	25					
		4. Лук репчатый	6					
		5. Помидор	25					
		6. Масло топленое	4					
		7. Цветная капуста	25					
	2. КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	8. Сушеные яблоки, изюм, курага, финики	180	180				
	4. БУТЕРБРОД С МЯСНЫМ ПАШТЕТОМ И СОЛЕНЫМ ОГУРЧИКОМ	10. Хлеб без глютена	25	75				
		11. Говядина или индейка	18					
		12. Масло сливочное	9					
		13. Репчатый лук	6					
		14. Морковь	6					
		15. Огурец соленый	12					
		ИТОГО ЗАВТРАКИ:			20,26	30,95	74,05	648,13
ОБЕД 11.50-12.20	1.СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	1.Мясо	35	230				
		2. Цветная капуста	25					
		3. Картофель	12					
		4. Крупа пшенная	55					
		5. Морковь	25					
		6. Лук репчатый	25					
		7. Масло топленое	6					
		8. Зелень	2					
		9. Сметана	4					
	2. БИТОЧКИ ИЗ ИНДЕЙКИ И ОВОЩЕЙ	10. Фарш индейки	48	120				
		11. Цветная капуста	24					
		12. Кабачки	24					

				ДЕНЬ 9				
	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	СОСТАВ		РАЗМЕР ПОРЦИИ И ГРАММ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ
		13. Репчатый лук	12					
		14. Морковь	12					
		16. Чеснок	1					
		17. Рисовая мука	6					
		3. МАКАРОНЫ КУКУРУЗНЫЕ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ	180	120				
		19. Масло оливковое	3					
		4. ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК с топленным маслом	48					
		21. Топленое масло	2					
		5. Хлебцы рисовые с морской солью	18	18				
		6. АБРИКОСОВОЕ/ АПЕЛЬСИНОВОЕ ЖЕЛЕ	48	84				
		24. Желатин	2					
		25. Изюм	6					
		7. ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ, УРЮКОМ И ФИНИКАМИ	30	180				
		27. Яйцо	1/8					
		ИТОГО ОБЕД:			46,74	27,33	163,07	854,12
ПОЛДНИК В 16.00		1. БАНАНОВЫЕ ОЛАДЬИ С КУНЖУТОМ	18	120				
		2. МОЛОКО	18					
		3. Мука нутовая	36					
		4. Финики	6					
		5. Разрыхлитель	1					
		6. Яйцо	1/8					
		7. Масло топленое	2					
		8. Кунжут	2					
		9. Молоко А2	180	180				
		ИТОГО ПОЛДНИК:			11,16	22,46	41,80	413,84
УЖИН 18.30		1. КОТЛЕТА ИЗ ИНДЕЙКИ	84	135				
		2. Яйцо	1/6					
		3. Рисовая мука	18					
		4. Морковь	12					
		5. Чеснок	2					
		6. Лук репчатый	12					
		2. РИС	120	120				
		3. ОГУРЕЦ	48	48				
		4. ЧАЙ	180	180				
		6. Масло топленое	4					
		7. Яйцо куриное	1/8					
		ИТОГО УЖИН:			21,71	7,52	49,59	362,22
		ИТОГО ДЕНЬ:			99,87	88,26	328,51	2278,31