

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 день	Наименование продуктов	Норма
Завтрак		
Каша рисовая молочная со сливочным маслом 200 гр.	молоко	150 гр.
	сахар	5 гр.
	рис	15 гр.
	масло сливочное	3 гр.
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	хлеб пшеничный	40 гр.
	масло сливочное	10 гр.
	сыр	10 гр.
Цикорий с молоком 200 гр.	молоко	50 гр.
	сахар	15 гр.
	цикорий	2 гр.
Витаминный завтрак	в 10.00 часов - сок яблочный	150 гр.
Обед		
Салат «Витаминный» 60 гр.	огурцы	30 гр.
	помидоры	40 гр.
	лук	5 гр.
	зелень свежая	2 гр.
	масло растительное	3 гр.
Рассольник на костном бульоне со сметаной 200 гр.	кости мясные	30 гр.
	масло сливочное	3 гр.
	картофель	100 гр.
	лук	5 гр.
	морковь	10 гр.
	крупа перловая	10 гр.
	томатная паста	3 гр.
	сметана	15 гр.
	зелень свежая	2 гр.
	огурцы консервированные	30 гр.
	мясо говядина	100 гр.
	масло растительное	3 гр.
	масло сливочное	3 гр.
Гуляш мясной Рожки отварные 200 гр.	лук	5 гр.
	морковь	10 гр.
	томатная паста	3 гр.
	рожки	20 гр.
	кисель	15 гр.
	сахар	10 гр.
	Хлеб ржаной 60 гр. , хлеб пшеничный 30 гр.	хлеб ржаной
хлеб пшеничный		30 гр.
Полдник		
Пряник 60 гр. Молоко 200 гр.	пряник	60 гр.
	молоко	200 гр.
Ужин		
Омлет с овощной икрой 200 гр.	яйцо	1/2
	молоко	50 гр.
	мука	5 гр.
	овощная икра	10 гр.
	масло сливочное	3 гр.
Чай Каркаде 200 гр.	чай каркаде	0,2 гр.
	сахар	15 гр.
Хлеб пшеничный 40 гр.	хлеб пшеничный	40 гр.

2 день	Наименование продуктов	Норма
Завтрак		
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 200 гр.	молоко	150 гр.
	сахар	5 гр.
	крупа пшеничная	15 гр.
	масло сливочное	3 гр.
Хлеб пшеничный со сливочным маслом. Яйцо.	хлеб пшеничный	40 гр.
	масло сливочное	10 гр.
	яйцо отварное	1/2
Какао с молоком 200 гр.	молоко	50 гр.
	сахар	10 гр.
	какао	2 гр.
Витаминный завтрак	в 10.00 часов яблоко	150 гр.
Обед		
Салат из капусты 60 гр.	капуста	40 гр.
	морковь	40 гр.
	масло растительное	3 гр.
	зелень свежая	2 гр.
Суп фасолевый на костном бульоне со сметаной 200 гр.	кости мясные	30 гр.
	масло сливочное	3 гр.
	картофель	80 гр.
	лук	5 гр.
	морковь	10 гр.
	фасоль	20 гр.
	зелень свежая	2 гр.
	сметана	15 гр.
Домашнее жаркое 200 гр.	мясо говядина	100 гр.
	масло растительное	3 гр.
	картофель	150 гр.
	лук	5 гр.
	морковь	20 гр.
	томатная паста	3 гр.
Компот из сухофруктов + витамин «С» 180 гр.	сухофрукты	15 гр.
	сахар	10 гр.
Хлеб ржаной 60 гр., хлеб пшеничный 30 гр.	хлеб ржаной	60 гр.
	хлеб пшеничный	30 гр.
Полдник		
Кух сдобный 60 гр. Кефир 200 гр.	мука	45 гр.
	сахар	5 гр.
	масло сливочное	5 гр.
	молоко	20 гр.
	дрожжи	1 гр.
	кефир	200 гр.
Ужин		
Суп рыбный со звездочками 200 гр.	масло сливочное	3 гр.
	рыба	50 гр.
	картофель	80 гр.
	морковь	10 гр.
	лук	5 гр.
	звездочки	10 гр.
	зелень свежая	2 гр.
Чай с лимоном 200 гр.	чай	0,2 гр.
	сахар	15 гр.
	лимон	1/30
Хлеб пшеничный 40 гр.	хлеб пшеничный	40 гр.

3 день	Наименование продуктов	Норма
Завтрак		
Каша кукурузная молочная со сливочным маслом 200 гр.	молоко	150 гр.
	сахар	5 гр.
	крупа кукурузная	15 гр.
	масло сливочное	3 гр.
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	хлеб пшеничный	40 гр.
	масло сливочное	10 гр.
	сыр	5 гр.
Чай по-казахски 200 гр.	молоко	50 гр.
	сахар	15 гр.
	чай	0,2 гр.
Витаминный завтрак	в 10.00 часов сок фруктовый	150 гр.
Обед		
Салат из моркови 60 гр.	лук	5 гр.
	морковь	40 гр.
	масло растительное	3 гр.
	зелень свежая	2 гр.
Суп гороховый на костном бульоне с гренками 200 гр.	кости мясные	30 гр.
	масло сливочное	3 гр.
	картофель	100 гр.
	лук	5 гр.
	морковь	10 гр.
	горох	15 гр.
	зелень свежая	2 гр.
	куры	100 гр.
	морковь	10 гр.
Куры тушеные Рис отварной 200 гр.	масло сливочное	3 гр.
	масло растительное	3 гр.
	томатная паста	3 гр.
	лук	5 гр.
	рис	15 гр.
Компот из сухофруктов + витамин «С» 180 гр.	сухофрукты	15 гр.
	сахар	10 гр.
Хлеб ржаной 60 гр. , гренки 30 гр.	хлеб ржаной	60 гр.
	гренки	30 гр.
Полдник		
Печенье 60 гр. Молоко 200 гр.	печенье	60 гр.
	молоко	200 гр.
Ужин		
Вареники с творогом и со сливочным маслом 200 гр.	творог	150 гр.
	масло сливочное	3 гр.
	сахар	10 гр.
	мука	30 гр.
	яйцо	1/6
Кисель 200 гр.	кисель	15 гр.
	сахар	10 гр.
Хлеб пшеничный 40 гр.	хлеб пшеничный	40 гр.

4 день	Наименование продуктов	Норма
Завтрак		
Каша овсяная молочная со сливочным маслом 200 гр.	молоко	150 гр.
	сахар	5 гр.
	крупа овсяная	15 гр.
	масло сливочное	3 гр.
Хлеб пшеничный со сливочным маслом. Яйцо.	хлеб пшеничный	40 гр.
	масло сливочное	10 гр.
	яйцо отварное	1/2
Какао с молоком 200 гр.	молоко	50 гр.
	сахар	10 гр.
	какао	2 гр.
Витаминный завтрак	в 10.00 часов груша	150 гр.
Обед		
Салат «Перья» 60 гр.	огурцы консервированные	40 гр.
	лук	5 гр.
	зелень свежая	2 гр.
	масло растительное	3 гр.
Свекольник на костном бульоне со сметаной 200 гр.	кости мясные	30 гр.
	масло сливочное	3 гр.
	картофель	80 гр.
	лук	15 гр.
	морковь	10 гр.
	свекла	20 гр.
	томатная паста	3 гр.
	яйцо	1/10
	сметана	15 гр.
	зелень свежая	2 гр.
	Котлеты рыбные Картофельное пюре с подливом 200 гр.	рыба
масло сливочное		3 гр.
масло растительное		3 гр.
лук		10 гр.
мука		20 гр.
яйцо		1/10
молоко		50 гр.
картофель		200 гр.
Компот из сухофруктов + витамин «С» 180 гр.	сухофрукты	15 гр.
	сахар	10 гр.
Хлеб ржаной 60 гр. , хлеб пшеничный 30 гр.	хлеб ржаной	60 гр.
	хлеб пшеничный	30 гр.
Полдник		
Вафли 60 гр. Кефир 200 гр.	вафли	60 гр.
	кефир	200 гр.
Ужин		
Вермишель запеченная с сыром 200 гр.	вермишель	20 гр.
	масло сливочное	3 гр.
	сыр	5 гр.
Чай каркаде 200 гр.	чай	0,2 гр.
	сахар	15 гр.
Хлеб пшеничный 40 гр.	хлеб пшеничный	40 гр.

5 день	Наименование продуктов	Норма
Завтрак		
Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом 200 гр.	молоко	150 гр.
	сахар	5 гр.
	крупа пшеничная	7,5 гр.
	крупа гречневая	7,5 гр.
	масло сливочное	3 гр.
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	хлеб пшеничный	40 гр.
	масло сливочное	10 гр.
	сыр	5 гр.
Цикорий с молоком 200 гр.	молоко	50 гр.
	сахар	15 гр.
	цикорий	2 гр.
Витаминный завтрак	в 10.00 часов-сок	150 гр.
Обед		
Салат из свежих огурцов 60 гр.	огурцы	40 гр.
	зелень свежая	2 гр.
	лук	2 гр.
	масло растительное	3 гр.
Борщ на костном бульоне со сметаной 200 гр.	кости мясные	30 гр.
	масло сливочное	3 гр.
	картофель	100 гр.
	лук	5 гр.
	морковь	10 гр.
	капуста	60 гр.
	зелень свежая	2 гр.
	томатная паста	3 гр.
	сметана	15 гр.
	свекла	10 гр.
	Манты 200 гр.	мясо говядина
мука		40 гр.
яйцо		1/8
лук		20 гр.
масло сливочное		3 гр.
Компот из сухофруктов + витамин «С» 180 гр.	сухофрукты	15 гр.
	сахар	10 гр.
Хлеб ржаной 60 гр. , хлеб пшеничный 30 гр.	хлеб ржаной	60 гр.
	хлеб пшеничный	30 гр.
Полдник		
Коржик молочный 60 гр. Молоко 200 гр.	коржик молочный	60 гр.
	молоко	200 гр.
Ужин		
Сырники со сметаной 200 гр..	масло сливочное	3 гр.
	творог	150гр.
	крупа манная	5 гр.
	сахар	10 гр.
	яйцо	1/2
	сметана	10 гр.
Чай сладкий 200 гр.	чай	0,2 гр.
	сахар	10 гр.
Батон 40 гр.	батон	40 гр.

6 день	Наименование продуктов	Норма
Завтрак		
Каша ячневая молочная со сливочным маслом 200 гр.	молоко	150 гр.
	сахар	5 гр.
	крупа ячневая	15 гр.
	масло сливочное	3 гр.
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	хлеб пшеничный	40 гр.
	масло сливочное	10 гр.
	сыр	5 гр.
Какао с молоком 200 гр.	молоко	50 гр.
	сахар	15 гр.
	какао	2 гр.
Витаминный завтрак	в 10.00 часов сок	150 гр.
Обед		
Салат из свежих овощей 60 гр.	огурцы свежие	40 гр.
	помидоры свежие	40 гр.
	перец сладкий	20 гр.
	зелень свежая	2 гр.
	лук	5 гр.
	масло растительное	3 гр.
Суп крестьянский на костном бульоне со сметаной 200 гр.	кости мясные	30 гр.
	масло сливочное	3 гр.
	картофель	100 гр.
	лук	5 гр.
	морковь	10 гр.
	крупа пшеничная	10 гр.
	зелень свежая	2 гр.
	сметана	15 гр.
Плов с мясом 200 гр.	мясо говядина	100 гр.
	морковь	20 гр.
	лук	5 гр.
	рис	20 гр.
	масло растительное	3 гр.
	масло сливочное	3 гр.
Кисель + витамин «С» 180 гр.	кисель	15 гр.
	сахар	10 гр.
Хлеб ржаной 60 гр. , хлеб пшеничный 30 гр.	хлеб ржаной	60 гр.
	хлеб пшеничный	30 гр.
Полдник		
Баранки сладкие 60 гр. Молоко 200 гр.	баранки сладкие	60 гр.
	молоко	200 гр.
Ужин		
Творожно-манная запеканка 200 гр.	масло сливочное	3 гр.
	творог	200 гр.
	крупа манная	5 гр.
	сахар	10 гр.
	сметана	20 гр.
Чай сладкий 200 гр.	яйцо	1/2
	чай	0,2 гр.
	сахар	10 гр.
Батон 40 гр.	батон	40 гр.

7 день	Наименование продуктов	Норма
Завтрак		
Каша «5 злаков» молочная со сливочным маслом 200 гр.	молоко	150 гр.
	сахар	5 гр.
	крупа	15 гр.
	масло сливочное	3 гр.
Хлеб пшеничный со сливочным маслом. Яйцо.	хлеб пшеничный	40 гр.
	масло сливочное	10 гр.
	яйцо отварное	1/2
Цикорий с молоком 200 гр.	молоко	50 гр.
	сахар	10 гр.
	цикорий	2 гр.
Витаминный завтрак	в 10.00 часов яблоко	150 гр.
Обед		
Салат из свежих помидор 60 гр.	помидоры	40 гр.
	зелень свежая	2 гр.
	лук	5 гр.
	масло растительное	3 гр.
Домашняя лапша на курином бульоне 200 гр.	кости куриные	30 гр.
	масло сливочное	3 гр.
	картофель	80 гр.
	лук	5 гр.
	морковь	10 гр.
	лапша	10 гр.
	зелень свежая	2 гр.
Куры духовые под белым соусом. Гречка рассыпчатая 200гр.	куры	100 гр.
	масло сливочное	3 гр.
	сметана	15 гр.
	лук	5 гр.
	морковь	10 гр.
	гречка	20 гр.
Компот из сухофруктов + витамин «С» 180 гр.	сухофрукты	15 гр.
	сахар	10 гр.
Хлеб ржаной 60 гр. , хлеб пшеничный 30 гр.	хлеб ржаной	60 гр.
	хлеб пшеничный	30 гр.
Полдник		
Сушки ванильные 60 гр. Кефир 200 гр.	сушки ванильные	60 гр.
	кефир	200 гр.
Ужин		
Картофель по-деревенски 200 гр.	картофель	200 гр.
	лук	5 гр.
	масло сливочное	3 гр.
Чай с лимоном 200 гр.	чай	0,2 гр.
	сахар	15 гр.
	лимон	1/30
Хлеб пшеничный 40 гр.	хлеб пшеничный	40 гр.

8 день	Наименование продуктов	Норма
Завтрак		
Каша манная молочная со сливочным маслом 200 гр.	молоко	150 гр.
	сахар	5 гр.
	крупа манная	15 гр.
	масло сливочное	3 гр.
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	хлеб пшеничный	40 гр.
	масло сливочное	10 гр.
	сыр	10 гр.
Какао с молоком 200 гр.	молоко	50 гр.
	сахар	10 гр.
	какао	2 гр.
Витаминный завтрак	в 10.00 часов сок	150 гр.
Обед		
Салат «Витаминный» 60 гр.	морковь	40 гр.
	капуста	80 гр.
	зеленый горошек	30 гр.
	масло растительное	3 гр.
	зелень свежая	2 гр.
Харчо на костном бульоне 200 гр.	кости мясные	30 гр.
	масло сливочное	3 гр.
	картофель	100 гр.
	лук	5 гр.
	морковь	10 гр.
	рис	10 гр.
	чеснок	2 гр.
	зелень свежая	2 гр.
Котлеты мясные. Рожки отварные 200 гр.	мясо говядина	100 гр.
	лук	20 гр.
	мука	20 гр.
	яйцо	1/10.
	масло растительное	3 гр.
	масло сливочное	3 гр.
	томатная паста	3 гр.
	зелень свежая	2 гр.
	рожки	20 гр.
	сухофрукты	15 гр.
Компот из сухофруктов + витамин «С» 180 гр.	сахар	10 гр.
	хлеб ржаной	60 гр.
Хлеб ржаной 60 гр. , хлеб пшеничный 30 гр.	хлеб пшеничный	30 гр.
	Полдник	
Сухарики сладкие 60 гр. Молоко 200 гр.	сухарики сладкие	60 гр.
	молоко	200 гр.
Ужин		
Овощное рагу 200 гр.	масло растительное	3 гр.
	капуста	100 гр.
	морковь	30 гр.
	картофель	150 гр.
	лук	5 гр.
	томатная паста	3 гр.
	зелень свежая	2 гр.
Чай сладкий 200 гр.	чай	0,2 гр.
	сахар	10 гр.
Батон 40 гр.	батон	40 гр.

9 день	Наименование продуктов	Норма
Завтрак		
Лапшевник молочный со сливочным маслом 200 гр.	молоко	150 гр.
	сахар	5 гр.
	вермишель	10 гр.
	масло сливочное	3 гр.
Хлеб пшеничный со сливочным маслом. Яйцо.	хлеб пшеничный	40 гр.
	масло сливочное	10 гр.
	яйцо отварное	1/2
Цикорий с молоком 200 гр.	молоко	50 гр.
	сахар	15 гр.
	цикорий	2 гр.
Витаминный завтрак	в 10.00 часов груша	150 гр.
Обед		
Салат «Зайчик» 60 гр.	сахар	5 гр.
	морковь	80 гр.
	масло растительное	3 гр.
Уха (суп рыбный) 200 гр.	рыба	50 гр.
	масло сливочное	3 гр.
	картофель	80 гр.
	лук	5 гр.
	морковь	10 гр.
	крупа пшенная	10 гр.
	зелень свежая	2 гр.
	рыба	150 гр.
Рыба запеченная под белым соусом Картофельное пюре 200 гр.	сметана	10 гр.
	картофель	200 гр.
	масло сливочное	3 гр.
	молоко	50 гр.
	сухофрукты	15 гр.
Компот из сухофруктов + витамин «С» 180 гр.	сахар	10 гр.
	хлеб ржаной	60 гр.
Хлеб ржаной 60 гр., хлеб пшеничный 30 гр.	хлеб пшеничный	30 гр.
	Полдник	
Ватрушки 60 гр. Кефир 200 гр.	масло сливочное	10 гр.
	сахар	10 гр.
	дрожжи	1 гр.
	творог	50 гр.
	мука	45 гр.
	кефир	200 гр.
Ужин		
Кулеш гречневый со сливочным маслом 200 гр.	молоко	150 гр.
	сахар	5 гр.
	крупа гречневая	15 гр.
	масло сливочное	3 гр.
Чай Каркаде 200 гр.	чай каркаде	0,2 гр.
	сахар	10 гр.
Хлеб пшеничный 40 гр.	хлеб пшеничный	40 гр.

10 день

Завтрак		
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 200 гр.	молоко	150 гр.
	сахар	5 гр.
	крупа пшеничная	15 гр.
	масло сливочное	3 гр.
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	хлеб пшеничный	40 гр.
	масло сливочное	10 гр.
	сыр	10 гр.
Чай по-казахски 200 гр.	молоко	50 гр.
	сахар	15 гр.
	чай	0,2 гр.
Витаминный завтрак	в 10.00 часов яблоко	150 гр.
Обед		
Салат свекольный 60 гр.	свекла	40 гр.
	лук	3 гр.
	зелень свежая	2 гр.
	масло растительное	3 гр.
Суп овощной на костном бульоне со сметаной 200 гр.	кости мясные	30 гр.
	масло сливочное	3 гр.
	картофель	100 гр.
	лук	5 гр.
	морковь	10 гр.
	зеленый горошек	30 гр.
	кукуруза сладкая	15 гр.
	зелень свежая	2 гр.
	сметана	10 гр.
	капуста	40 гр.
Бесбармак 200 гр.	мясо говядина	100 гр.
	мука	40 гр.
	яйцо	1/8 ч.
	лук	20 гр.
Компот из сухофруктов + витамин «С» 180 гр.	сухофрукты	15 гр.
	сахар	10 гр.
Хлеб ржаной 60 гр. , хлеб пшеничный 30 гр.	хлеб ржаной	60гр.
	хлеб пшеничный	30 гр.
Полдник		
Печенье домашнее песочное 60 гр. Молоко 200 гр.	масло сливочное	10 гр.
	сахар	15 гр.
	мука	30 гр.
	молоко	200 гр.
Ужин		
Рыбные биточки с перловкой 200 гр.	рыба	100 гр.
	лук	20 гр.
	мука	10 гр.
	масло сливочное	3 гр.
	яйцо	1/10
	масло растительное	3 гр.
Кисель 200 гр.	крупа перловая	20 гр.
	кисель	15 гр.
	сахар	10 гр.
Батон 40 гр.	батон	40 гр.