

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

1 неделя понедельник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи	номер ре	
<b>Завтрак</b>																												Выход	
Омлет					12		57				93																	150	627,02
Икра кабачковая																					50							50	633
Чай с лимоном															8			9						0,8				200	104,08
Хлеб пшеничный																						20						20	509,30
<b>2 Завтрак</b>																													
Сок																		180										180	636,03
<b>Обед</b>																													
Салат из белок. капусты с морковью						3															57							60	30,32
Суп картофельный с клецками					0,89	1,8					1,79	7,14								35,7	14,3						200	69,05	
Шницель куриный паровой		78					40															27						80	54,00
Картофельное пюре					6		20													110							130	501,01	
Хлеб ржаной																							40				40	509,31	
Хлеб пшеничный																						20						20	509,30
Компот из свежих фруктов															9			33										200	398,00
<b>Уплотненный полдник</b>																													
Каша манная молочная					4,8		177					30			4,8													200	431,20
Ватрушка с творогом					2	0,2			40		6,7	42			2												80	450,01	
Хлеб пшеничный																							25				25	509,00	
Молоко кипяченое							200																					200	4,00
<b>ИТОГО за день</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25,69</b>	<b>5</b>	<b>494</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>101</b>	<b>49,1</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>23,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>180</b>	<b>146</b>	<b>121</b>	<b>67</b>	<b>65</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		
<b>1 неделя</b>	<b>мясо</b>	<b>птица</b>	<b>печень</b>	<b>рыба</b>	<b>масло сл.</b>	<b>масло раст.</b>	<b>молоко</b>	<b>сметана</b>	<b>творог</b>	<b>сыр</b>	<b>яйцо</b>	<b>мука</b>	<b>крупа</b>	<b>макарон.изд.</b>	<b>сахар</b>	<b>конд.изд.</b>	<b>фрукты сух.</b>	<b>фрукты свеж.</b>	<b>сок</b>	<b>картофель</b>	<b>овощи</b>	<b>хлеб пшенич.</b>	<b>хлеб ржаной</b>	<b>чай</b>	<b>какао</b>	<b>коф.напиток</b>	<b>дрожжи</b>		

вторник																																																			
<b>Завтрак</b>																																																			
Суп молочный с крупой					3		200							12		1,6										200	85,05																								
Чай																8									200	656,08																									
Хлеб ржаной с сыром										9													30		39	509,23																									
Пряник																	30								30	608,02																									
<b>2 Завтрак</b>																																																			
Кефир							180																			180	610,02																								
<b>Обед</b>																																																			
Салат из свежих огурцов						3																	60		60	36,00																									
Яйцо вареное										41															41	41,00																									
Борщ со сметаной						4		10														16	72		200	62,05																									
Гуляш из печени			82		3	3					2												11,6		80	617,04																									
Каша гречневая рассыпчатая					5,4							55,2													120	92,00																									
Хлеб ржаной																								40	40	509,31																									
Кисель																	28								200	394,03																									
<b>Уплотненный полдник</b>																																																			
Тефтели из говядины ( свинины)	79					1																	8	10		80	393,01																								
Икра свекольная						9,4										1,88							137		150	671,04																									
Хлеб пшеничный																								30	30	612,00																									
Компот из свежих яблок															9							32			180	82,00																									
Яблоко																						100			100	141,00																									
<b>ИТОГО за день</b>																									79	0	82	0	11,4	20	380	10	0	9	41	2	67,2	0	20,5	30	28	132	0	16	288	40	70	0,6	0	0	0
<b>1 неделя среда</b>																																																			
	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупя	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи																								





<b>2 Завтрак</b>																												
Кефир							180																180	610,02				
<b>Обед</b>																												
Салат овощной					2													61					60	38,01				
Суп гороховый			0,8	2,4							12						57,6	30,4					200	645,04				
Гренки из пшеничного хлеба																				15,8			10	509,02				
Суфле из печени		85			3	36	10,00			5	13,00							8,00					80	51,00				
Рис отварной					5								36										100	506,01				
Хлеб ржаной																					20		20	509,17				
Сок																	180						180	636,03				
<b>Уплотненный полдник</b>																												
Творожный пудинг запеченный					4,5		3,75	113		8,25		11,3	11,3		15								150	199,08				
Хлеб пшеничный с маслом и сыром					10				9											40			59	496,02				
Кофейный напиток с молоком							200							15									200	655,00				
Яблоко																		50					50	141,02				
Печенье														15									15	651,10				
<b>ИТОГО за день</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>85</b>	<b>60</b>	<b>28,3</b>	<b>10</b>	<b>452</b>	<b>13,8</b>	<b>113</b>	<b>9</b>	<b>13,3</b>	<b>13</b>	<b>59,3</b>	<b>0</b>	<b>37,3</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>59</b>	<b>180</b>	<b>142</b>	<b>156</b>	<b>55,8</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	
<b>2 неделя понедельник</b>																												
	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи	
<b>Завтрак</b>																												
Горошек зеленый консервированный																					50						50	638,02
Омлет					12		57				93																150	627,02
Чай															8										0,6		200	656,08
Хлеб пшеничный																					20						20	509,30
<b>2 Завтрак</b>																												
Яблоко																		150									150	141,01
<b>Обед</b>																												
Овощи натуральные (помидоры)																					50						50	635,05
Суп вермишелевый					2								8							60	16						200	70,02







	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	Дрожжи
<b>2 неделя</b>																											
<b>пятница</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
Салат овощной						2																61					
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36														84						
Хлеб пшеничный																							20				
Чай															8									0,6			
Хлеб пшеничный																							25				
<b>2 Завтрак</b>																											
Кефир							150																				
<b>Обед</b>																											
Горошек зеленый консервированный																						50					
Суп картоф. с мясн. фрикад.	24			4							3,2										64,8	24,8					
Тефтели из говядины (свинины)	79					1,0																8	10				
Свекла тушенная в сметанном соусе				4,5			37,5															142					
Хлеб ржаной																								20			
Хлеб пшеничный																							20				
Кисель																	28										
<b>Полдник</b>																											
Суп молочный с крупой				3			200					12		1,6													
Пирожок с повидлом				3			30				5	45		3	40												0,9
Молоко кипяченое							180																				
Хлеб пшеничный																							25				
<b>ИТОГО за день</b>	<b>103</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>17,5</b>	<b>3</b>	<b>596</b>	<b>37,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,2</b>	<b>45</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12,6</b>	<b>40</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>149</b>	<b>286</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>506</b>	<b>225</b>	<b>247</b>	<b>326</b>	<b>186,2</b>	<b>97</b>	<b>4264</b>	<b>96,2</b>	<b>350</b>	<b>55</b>	<b>344</b>	<b>253</b>	<b>410</b>	<b>110</b>	<b>267</b>	<b>190</b>	<b>99</b>	<b>885</b>	<b>900</b>	<b>1202</b>	<b>2121</b>	<b>664</b>	<b>455</b>	<b>4,8</b>	<b>5,6</b>	<b>11</b>	<b>4,40</b>
<b>СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ</b>	<b>51</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>32,6</b>	<b>18,62</b>	<b>9,7</b>	<b>426</b>	<b>10</b>	<b>35</b>	<b>5,5</b>	<b>34,4</b>	<b>25,3</b>	<b>41</b>	<b>11</b>	<b>26,7</b>	<b>19</b>	<b>9,9</b>	<b>89</b>	<b>90</b>	<b>120</b>	<b>212</b>	<b>66,4</b>	<b>46</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>
<b>НОРМА</b>	<b>55</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>37</b>	<b>21</b>	<b>11</b>	<b>450</b>	<b>11</b>	<b>40</b>	<b>6,0</b>	<b>41,0</b>	<b>29</b>	<b>43</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>11</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>140</b>	<b>220</b>	<b>80</b>	<b>50</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>0,5</b>
<b>ФАКТ</b>	<b>92</b>	<b>94</b>	<b>99</b>	<b>88</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>95</b>	<b>87</b>	<b>88</b>	<b>92</b>	<b>84</b>	<b>87</b>	<b>95</b>	<b>92</b>	<b>89</b>	<b>95</b>	<b>90</b>	<b>89</b>	<b>90</b>	<b>86</b>	<b>96</b>	<b>83</b>	<b>91</b>	<b>80</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>88</b>

60 38,01

180 68,00

20 509,30

200 656,08

25 509,36

150 610,02

50 638,02

200 657,03

80 393,01

150 324,00

20 509,17

20 509,30

200 394,03

200 85,05

90 79,00

180 391,10

25 509,36