

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	Выход			
	Завтрак																															
Омлет					12		57				93																					
Икра кабачковая																					50											
Чай с лимоном															8			9						0,8								
Хлеб пшеничный																						20										
2 Завтрак																																
Сок																		180														
Обед																																
Салат из белок. капусты с морковью						3															57											
Суп картофельный с клецками					0,89	1,8					1,79	7,14									35,7	14,3										
Шницель куриный паровой		78						40														27										
Картофельное пюре					6		20														110											
Хлеб ржаной																							40									
Хлеб пшеничный																						20										
Компот из свежих фруктов															9			33														
Уплотненный полдник																																
Каша манная молочная					4,8		177						30		4,8																	
Ватрушка с творогом					2	0,2			40		6,7	42			2																	
Хлеб пшеничный																							25									
Молоко кипяченое							200																									
ИТОГО за день	0	78	0	0	25,69	5	494	0	40	0	101	49,1	30	0	23,8	0	0	42	180	146	121	67	65	0,8	0	0	0	0	0	1		
1 неделя	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					

вторник																																																				
Завтрак																																																				
Суп молочный с крупой					3		200								12		1,6									200	85,05																									
Чай																	8								0,6	200	656,08																									
Хлеб ржаной с сыром										9														30		39	509,23																									
Пряник																		30								30	608,02																									
2 Завтрак																																																				
Кефир							180																			180	610,02																									
Обед																																																				
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															80	617,04																									
Каша гречневая рассыпчатая					5,4							55,2														120	92,00																									
Хлеб ржаной																									40	40	509,31																									
Кисель																		28								200	394,03																									
Уплотненный полдник																																																				
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																									
ИТОГО за день																									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	
1 неделя среда																																																				
	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																									

Суп молочный с крупой					3		200						12		1,6												200	85,05		
Кофейный напиток с молоком							180								8												3,6	180	391,08	
Хлеб пшеничный с сыром										4											30							34	122,00	
Пряник															30													30	608,02	
2 Завтрак																														
Яблоко																			150									150	141,01	
Обед																														
Салат из свежих огурцов							3																					60	60	36,00
Суп вермишелевый							2							8						60								200	70,02	
Плов из риса с мясом	97				5							40																200	22,01	
Хлеб ржаной																										30		30	509,38	
Компот из свежих яблок															9				32									180	82,00	
Уплотненный полдник																														
Рыба, тушеная в томате с овощ				62			3,6								1,8														100	219,05
Каша пшеничная рассыпчатая					5							39																80	101,02	
Салат из свеклы							1,5																					60	628,03	
Хлеб пшеничный																									25			25	509,00	
Чай															8													200	656,08	
Булочка домашняя					2,25	1,9	37,5				3,75	41,3			3,75	8												60	429,05	
ИТОГО за день	97	0	0	62	15,25	12	418	0	0	4	3,75	41,3	91	8	32,1	30	8	182	0	60	212	55	30	0,6	0	3,6	0,8			
1 неделя																														
пятница	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			
Завтрак																														
Салат из белок. капусты с морковью							3								3													60	30,03	
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36													84								180	68,00	
Чай с лимоном															8			9										200	104,08	
Хлеб ржаной с маслом					5																			20				25	496,12	

2 Завтрак																												
Кефир							180																180	610,02				
Обед																												
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				
Уплотненный полдник																												
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				
ИТОГО за день	0	0	85	60	28,3	10	452	13,8	113	9	13,3	13	59,3	0	37,3	15	15	59	180	142	156	55,8	40	0,8	0	4	0	
2 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	
Завтрак																												
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
2 Завтрак																												
Яблоко																		150									150	141,01
Обед																												
Овощи натуральные (помидоры)																					50						50	635,05
Суп вермишелевый					2								8							60	16						200	70,02

Шницель куриный паровой		78,0				40														27							80	54,00	
Картофельное пюре				6		20													110								130	501,01	
Компот из свежих яблок													9			32											180	82,00	
Хлеб ржаной																							50				50	509,27	
Хлеб пшеничный																					30						30	612,00	
Уплотненный полдник																													
Суп молочный с крупой				3		200						12		1,6													200	85,05	
Булочка с творогом				5		15	45		5	35				8													95	78,00	
Какао с молоком						180								8,1										2,8			180	387,01	
Хлеб пшеничный																					30						30	612,00	
ИТОГО за день	0	78	0	0	26	2	512	0	45	0	98	35	12	8	34,7	0	0	182	0	170	116	107	50	0,6	2,8	0	0,8		
2 неделя вторник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупы	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи		
Завтрак																													
Каша рисовая молочная					4,32		158						27		4,32													180	431,26
Чай с лимоном															8		9							0,8			200	104,08	
Хлеб ржаной с сыром									9														30				39	509,23	
2 Завтрак																													
Кефир							150																				150	610,02	
Обед																													
Салат овощной					2																61						60	38,01	
Суп гороховый				1,00	3							15								72	38					200	645,00		
Гренки из пшеничного хлеба																						15,8				10	509,02		
Котлета куриная		69				24																17,3				80	13,08		
Капуста тушенная					7						1,2										188					150	503,08		
Компот из свежих фруктов														9			33									200	398,00		
Хлеб пшеничный																						20				20	509,30		
Уплотненный полдник																													
Мясо тушеное	83				5					2											15						100	107,00	
Макаронные изделия отварные					6								44														130	297,00	
Хлеб ржаной																							20			20	509,17		
Сок																		180									180	636,03	

	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
2 неделя																											
пятница																											
Завтрак																											
Салат овощной						2															61						60 38,01
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36													84							180 68,00
Хлеб пшеничный																						20					20 509,30
Чай															8									0,6			200 656,08
Хлеб пшеничный																						25					25 509,36
2 Завтрак																											
Кефир							150																				150 610,02
Обед																											
Горошек зеленый консервированный																						50					50 638,02
Суп картоф. с мясн. фрикад.	24			4							3,2									64,8	24,8						200 657,03
Тефтели из говядины (свинины)	79					1,0															8	10					80 393,01
Свекла тушенная в сметанном соусе				4,5			37,5														142						150 324,00
Хлеб ржаной																								20			20 509,17
Хлеб пшеничный																						20					20 509,30
Кисель																	28										200 394,03
Полдник																											
Суп молочный с крупой				3			200					12		1,6													200 85,05
Пирожок с повидлом				3			30				5	45		3	40											0,9	90 79,00
Молоко кипяченое							180																				180 391,10
Хлеб пшеничный																						25					25 509,36
ИТОГО за день	103	0	0	60	17,5	3	596	37,5	0	0	8,2	45	12	0	12,6	40	28	0	0	149	286	100	20	0,6	0	0	0,9
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	506	225	247	326	186,2	97	4264	96,2	350	55	344	253	410	110	267	190	99	885	900	1202	2121	664	455	4,8	5,6	11	4,40
СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ	51	23	25	32,6	18,62	9,7	426	10	35	5,5	34,4	25,3	41	11	26,7	19	9,9	89	90	120	212	66,4	46	0,5	0,6	1,1	0,4
НОРМА	55	24	25	37	21	11	450	11	40	6,0	41,0	29	43	12	30	20	11	100	100	140	220	80	50	0,6	0,6	1,2	0,5
ФАКТ	92	94	99	88	89	89	95	87	88	92	84	87	95	92	89	95	90	89	90	86	96	83	91	80	93	93	88