ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ 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
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 квашеной капусты с лком						3															60						
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												1
Хлеб пшеничный																							25				
Молоко кипяченное							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**	**124**	**67**	**65**	**0,8**	**0**	**0**	**1**

1 неделя вторник	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																											
Суп молочный с крупой					3		200						12		1,6												
Чай															8									0,6			
Хлеб ржаной с сыром										9													30				
Пряник																30											
2 Завтрак																											
Кефир							180																				
Обед																											
Салат из соленых огурцов с луком						3															57						
Яйцо вареное											41																
Борщ со сметаной						4		10												16	72						
Гуляш из печени			82		3	3						2									11,6						
Каша гречневая рассыпчатая					5,4								55,2														
Хлеб ржаной																							40				
Кисель																	28										
Уплотненный полдник																											
Тефтели из говядины (свинины)	79					1															8	10					
Икра свекольная						9,4									1,88						137						
Хлеб пшеничный																						30					
Компот из свежих яблок															9			32									
Яблоко																		100									
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**	**285**	**40**	**70**	**0,6**	**0**	**0**	**0**

1 неделя среда	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																											
Каша рисовая молочная					3,6		132						22,8		3,6												
Молоко кипяченное							180																				
Хлеб пшеничный с сыром										10												30					
2 Завтрак																											
Сок																			180								
Обед																											
Овощи натуральные (помидоры соленые)																					50						
Яйцо вареное											41																
Суп с рыбными фрикаделькаделькаделькадельк.				28	4		8				7									48	9,6	6,4					
Бефстроганов из отварной говядины	65				2			4													8,52						
Картофель отварной					6															129							
Компот из сухофруктов															10		10										
Хлеб пшеничный																						20					
Уплотненный полдник																											
Котлета рыбная				71		4					5	3									8	10					
Капуста тушенная						6,1						1,73									163						
Салат "Зимний"						2														35	23						
Хлеб ржаной																							40				
Ватрушка с творогом					2	0,2			40		6,7	42			2												1
Компот из яблок с лимоном															9			33									
ИТОГО за день	**65**	**0**	**0**	**99**	**17,6**	**12**	**320**	**4**	**40**	**10**	**18,9**	**46,7**	**22,8**	**0**	**24,6**	**0**	**10**	**33**	**180**	**212**	**262**	**66,4**	**40**	**0**	**0**	**0**	**1**

1 неделя четверг	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																											
Суп молочный с крупой					3		200						12		1,6												
Кофейный напиток с молоком							180								8											3,6	
Хлеб пшеничный с сыром										4												30					
Пряник																30											
2 Завтрак																											
Яблоко																		150									
Обед																											
Салат из соленых огурцов с луком						3															57						
Суп вермишелевый						2								8						60	16						
Плов из риса с мясом	97				5								40								39						
Хлеб ржаной																							30				
Компот из свежих яблок															9			32									
Уплотненный полдник																											
Рыба,тушеная в томате с овощ				62		3,6									1,8						37,2						
Каша пшеничная рассыпчатая					5								39														
Салат из свеклы						1,5															60						
Хлеб пшеничный																						25					
Чай															8									0,6			
Булочка домашняя					2,25	1,9	37,5				3,75	41,3			3,75		8										0,8
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**	**209**	**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	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
Завтрак																											
Салат из квашеной капусты с лком						3															60						
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36													84							
Чай с лимоном															8			9						0,8			
Хлеб ржаной с маслом					5																		20				
2 Завтрак																											
Кефир							180																				
Обед																											
Салат "Зимний"						2														35	23						
Суп гороховый					0,8	2,4							12							57,6	30,4						
Гренки из пшеничного хлеба																						15,8					
Суфле из печени			85			3	36	10,00			5	13,00									8,00						
Рис отварной					5								36														
Хлеб ржаной																							20				
Сок																			180								
Уплотненный полдник																											
Творожный пудинг запеченный					4,5			3,75	113		8,25		11,3		11,3		15										
Хлеб пшеничный с маслом и сыром					10					9												40					
Кофейный напиток с молоком							200								15											4	
Яблоко																		50									
Печенье																15											
ИТОГО за день	**0**	**0**	**85**	**60**	**28,3**	**10**	**452**	**13,8**	**113**	**9**	**13,3**	**13**	**59,3**	**0**	**34,3**	**15**	**15**	**59**	**180**	**177**	**121**	**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						
Омлет					12		57				93																
Чай															8									0,6			
Хлеб пшеничный																						20					
2 Завтрак																											
Яблоко																		150									
Обед																											
Овощи натуральные (помидоры соленые)																					50						
Суп вермишелевый						2								8						60	16						
Шницель куриный паровой		78,0					40															27					
Картофельное пюре					6		20													110							
Компот из свежих яблок															9			32									
Хлеб ржаной																							50				
Хлеб пшеничный																						30					
Уплотненный полдник																											
Суп молочный с крупой					3		200						12		1,6												
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			8												1
Какао с молоком							180								8,1										2,8		
Хлеб пшеничный																						30					
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	крупа	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												
Чай с лимоном															8			9						0,8			
Хлеб ржаной с сыром										9													30				
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																											
Салат "Зимний"						2														35	23						
Суп гороховый					1,00	3							15							72	38						
Гренки из пшеничного хлеба																						15,8					
Котлета куриная		69					24															17,3					
Капуста тушенная						7						1,2									188						
Компот из яблок с лимоном															9			33									
Хлеб пшеничный																						20					
Уплотненный полдник																											
Мясо тушеное	83					5						2									15						
Макаронные изделия отварные					6									44													
Хлеб ржаной																							20				
Сок																			180								
Печенье																15											
ИТОГО за день	**83**	**69**	**0**	**0**	**11,32**	**17**	**332**	**0**	**0**	**9**	**0**	**3,2**	**42**	**44**	**21,3**	**15**	**0**	**42**	**180**	**107**	**264**	**53,1**	**50**	**0,8**	**0**	**0**	**0**

2 неделя среда	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																											
Суп молочный с крупой					2		200						12		1,6												
Молоко кипяченное							180																				
Хлеб пшеничный																						20					
Пряник																30											
2 Завтрак																											
Яблоко																		150									
Обед																											
Овощи натуральные (помидоры соленые)																					50						
Суп рассольник Ленинградский					4			8					4							42,4	44						
Печень по-стогановски			80		2,29	3,4		11,4				11,4									9,14						
Картофельное пюре					6		20													110							
Хлеб пшеничный																						40					
Компот из свежих яблок															9			32									
Уплотненный полдник																											
Тефтели из говядины (свинины)	79					1															8	10					
Рагу из овощей						8														64	88						
Хлеб ржаной																							50				
Компот из сухофруктов															10		10										
ИТОГО за день	**79**	**0**	**80**	**0**	**14,29**	**12**	**400**	**19,4**	**0**	**0**	**0**	**11,4**	**16**	**0**	**20,6**	**30**	**10**	**182**	**0**	**216**	**199**	**70**	**50**	**0**	**0**	**0**	**0**

2 неделя четверг	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																											
Макароны (верм-ль)с тертым сыром					4					14				50													
Хлеб пшеничный																						20					
Кофейный напиток с молоком							180								8											3,6	
2 Завтрак																											
Сок																			180								
Обед																											
Салат из квашеной капусты с луком						3															60						
Яйцо вареное											41																
Борщ со сметаной					3,87			7,72				0,78								54,1	74,1						
Тефтели рыбные				45,0							10	5,60									9,3	9,3					
Рис отварной					6,5								46,8														
Компот из яблок с лимоном															9			33									
Хлеб ржаной																							40				
Полдник																											
Творожный пудинг запеченный					4,5			3,75	112,5		8,25		11,3		11,3												
Какао с молоком							180								8,1										2,8		
Печенье																30											
Хлеб пшеничный																						20					
ИТОГО за день	**0**	**0**	**0**	**45**	**18,87**	**3**	**360**	**11,5**	**113**	**14**	**59,3**	**6,38**	**58,1**	**50**	**36,4**	**30**	**0**	**33**	**180**	**54,1**	**143**	**49,3**	**40**	**0**	**2,8**	**3,6**	**0**

2 неделя пятница	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																											
Салат "Зимний"						2														35	23						
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36													84							
Хлеб пшеничный																						20					
Чай															8									0,6			
Хлеб пшеничный																						25					
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																											
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 тушеннаяв сметанном соусе					4,5			37,5													142						
Хлеб ржаной																							20				
Хлеб пшеничный																						20					
Кисель																	28										
Полдник																											
Суп молочный с крупой					3		200						12		1,6												
Пирожок с повидлом					3		30				5	45			3	40											0,9
Молоко кипяченное							180																				
Хлеб пшеничный																						25					
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**	**184**	**248**	**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**	**261**	**190**	**99**	**885**	**900**	**1342**	**1972**	**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**	**26,1**	**19**	**9,9**	**89**	**90**	**134**	**197**	**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**	**87**	**95**	**90**	**89**	**90**	**96**	**90**	**83**	**91**	**80**	**93**	**93**	**88**