Сад лето-осень

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	выход	номер ре
Завтрак																													
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
2 Завтрак																													
Сок																			180									180	636,03
Обед																													
Салат из белок. капусты с морковью						3															57							60	30,32
Суп картофельный с клецками					0,89	1,8					1,79	7,14								35,72	14,28							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
Уплотненный полдник																													
Каша манная молочная					4,8		177						30		4,8													200	431,20
Ватрушка с творогом					2	0,2			40		6,7	42			2												1	80	450,01
Хлеб пшеничный																							25					25	509,00
Молоко кипяченное							200																					200	4,00
ИТОГО за день	**0**	**78**	**0**	**0**	**25,69**	**5**	**494**	**0**	**40**	**0**	**101**	**49,14**	**30**	**0**	**23,8**	**0**	**0**	**42**	**180**	**146**	**121**	**67**	**65**	**0,8**	**0**	**0**	**1**		

мой зад

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													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									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
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			31,5										180	82,00
Яблоко																		100										100	141,00
ИТОГО за день	**79**	**0**	**82**	**0**	**11,4**	**20,4**	**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	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													150	431,32
Молоко кипяченное							180																					180	391,10
Хлеб пшеничный с сыром										10												30						40	509,07
2 Завтрак																													
Сок																			180									180	636,03
Обед																													
Овощи натуральные (помидоры)																					50							50	635,05
Яйцо вареное											41																	41	41,00
Суп с рыбными фрикадельками	суп	фрик.		28	4		8				7									48	9,6	6,4						200	118,07
Бефстроганов из отварной говядины	65				2			4													8,52							80	372,00
Картофель отварной каша					6															129								130	499,01
Компот из сухофруктов															10		10											200	399,04
Хлеб пшеничный																						20						20	509,30
Уплотненный полдник																													
Котлета рыбная				71		4					5	3									8	10						80	52,02
Капуста тушенная						6,07						1,73									163							130	503,01
Салат овощной						2															61							60	38,01
Хлеб ржаной																							40					40	509,31
Ватрушка с творогом					2	0,2			40		6,7	42			2												1	80	450,01
Компот из свежих фруктов															9			33										200	398,00
ИТОГО за день	**65**	**0**	**0**	**99**	**17,6**	**12,3**	**320**	**4**	**40**	**10**	**18,9**	**46,73**	**22,8**	**0**	**24,6**	**0**	**10**	**33**	**180**	**177**	**300**	**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													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	16							200	70,02
Плов из риса с мясом	97				5								40								39							200	22,01
Хлеб ржаной																							30					30	509,38
Компот из свежих яблок															9			31,5										180	82,00
Уплотненный полдник																													
Рыба,тушеная в томате с овощ				62,1		3,6									1,8						37,15							100	219,05
Каша пшеничная рассыпчатая					5								39															80	101,02
Салат из свеклы						1,5															60							60	628,03
Хлеб пшеничный																						25						25	509,00
Чай															8									0,6				200	656,08
Булочка домашняя					2,25	1,9	37,5				3,75	41,25			3,75		8										0,75	60	429,05
ИТОГО за день	**97**	**0**	**0**	**62,1**	**15,25**	**12**	**418**	**0**	**0**	**4**	**3,75**	**41,25**	**91**	**8**	**32,1**	**30**	**8**	**182**	**0**	**60**	**212**	**55**	**30**	**0,6**	**0**	**3,6**	**0,75**		

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 белок. капусты с морковью						3									3						57							60	30,03
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36													84								180	68,00
Чай с лимоном															8			9						0,8				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	112,5		8,25		11,25		11,3		15											150	199,08
Хлеб пшеничный с маслом и сыром					10					9												40						59	496,02
Кофейный напиток с молоком							200								15											4		200	655,00
Яблоко																		50										50	141,02
Печенье																15												15	651,10
ИТОГО за день	**0**	**0**	**85**	**60**	**28,3**	**10,4**	**452**	**13,75**	**112,5**	**9**	**13,3**	**13**	**59,25**	**0**	**37,3**	**15**	**15**	**59**	**180**	**141,6**	**156,4**	**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			31,5										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												1	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**	**0,75**		

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													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		69,3					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
Печенье																15												15	651,10
ИТОГО за день	**83**	**69,3**	**0**	**0**	**11,32**	**17**	**332**	**0**	**0**	**9**	**0**	**3,2**	**42**	**44**	**21,3**	**15**	**0**	**42**	**180**	**72**	**302**	**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													180	85,05
Молоко кипяченное							180																					180	391,10
Хлеб пшеничный																						20						20	509,30
Пряник																30												30	608,02
2 Завтрак																													
Яблоко																		150										150	141,01
Обед																													
Овощи натуральные (помидоры)																					50							50	635,05
Суп рассольник Ленинградский					4			8					4							42,4	44							200	64,05
Печень по-стогановски			80		2,29	3,4		11,43				11,43									9,14							80	25,01
Картофельное пюре					6		20													110								130	501,01
Хлеб пшеничный																						40						40	509,32
Компот из свежих яблок															9			31,5										180	82,02
Уплотненный полдник																													
Тефтели из говядины (свинины)	79					1															8	10						80	393,01
Рагу из овощей 180						8														64	88							200	634,00
Хлеб ржаной																							50					50	509,27
Компот из сухофруктов															10		10											200	399,04
ИТОГО за день	**79**	**0**	**80**	**0**	**14,29**	**12,4**	**400**	**19,43**	**0**	**0**	**0**	**11,43**	**16**	**0**	**20,6**	**30**	**10**	**182**	**0**	**216,4**	**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														200	73,00
Хлеб пшеничный																						20						20	509,30
Кофейный напиток с молоком							180								8											3,6		180	391,08
2 Завтрак																													
Сок																			180									180	636,03
Обед																													
Салат из белок. капусты с морковью						3									3						57							60	30,03
Яйцо вареное											41																	41	41,00
Борщ со сметаной					3,87			7,72				0,78								54,06	74,14							200	12,07
Тефтели рыбные				45,0							10	5,60									9,3	9,3						80	23,00
Рис отварной					6,5								46,8															120	506,04
Компот из свежих фруктов															9			33										200	398,00
Хлеб ржаной																							40					40	509,31
Полдник																													
Творожный пудинг запеченный					4,5			3,75	112,5		8,25		11,3		11,3													150	199,09
Какао с молоком							180								8,1										2,8			180	387,01
Печенье																30												30	651,11
Хлеб пшеничный																						20						20	509,30
ИТОГО за день	**0**	**0**	**0**	**45**	**18,87**	**3**	**360**	**11,47**	**112,5**	**14**	**59,3**	**6,38**	**58,05**	**50**	**39,4**	**30**	**0**	**33**	**180**	**54,06**	**140**	**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 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 тушеннаяв 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 кипяченное							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**	**148,8**	**286**	**100**	**20**	**0,6**	**0**	**0**	**0,9**		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	**506**	**225**	**247**	**326**	**186,22**	**97,5**	**4264**	**96,15**	**350**	**55**	**344**	**253**	**410,3**	**110**	**267**	**190**	**99**	**885**	**900**	**1202**	**2121**	**664**	**455**	**4,8**	**5,6**	**11,2**	**4,40**		
СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ	**51**	**22,5**	**24,7**	**32,6**	**18,622**	**9,75**	**426**	**10**	**35**	**5,5**	**34,4**	**25,31**	**41,03**	**11**	**26,7**	**19**	**9,9**	**88,5**	**90**	**120**	**212**	**66,4**	**45,5**	**0,48**	**0,56**	**1,12**	**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**		