

всего 1050

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-3 ЛЕТ

	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	десерты
1 неделя понедельник																											
Завтрак																											
Омлет					10,4		45,6				75											40					
Икра кабачковая																											
Чай с лимоном															6			6						0,6			
Хлеб пшеничный																						20					
2 Завтрак																											
Сок																			150								
Обед																											
Салат из белок. капусты с морковью						2															38						
Суп картофельный с клецками					0,67	1,4					1,34	5,36								26,79	10,72						
Шницель куриный паровой	59						30															20,3					
Картофельное пюре					5,56		18,4													102							
Хлеб ржаной																							20				
Хлеб пшеничный																						20					
Компот из свежих фруктов															6,75			25									
Уплотненный полдник																											
Каша манная молочная					3,12		115						19,9		3,12												
Ватрушка с творогом					1,50	15	20		30		6,67	33,33			6,67												0,67
Хлеб ржаной																							30				
Молоко кипяченое							150																				
ИТОГО за день	0	59	0	0	21,3	3,55	379	0	30	0	83	38,69	19,9	0	23	0	0	31	150	128	88,72	60,3	50	0,6	0	0	0,67

мол. 7кг.

[illegible]

1 неделя среда	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					3,1		114						19,5		3,12												
Молоко кипяченое							150																				
Хлеб пшеничный с сыром										5												15					
2 Завтрак																											
Сок																			180								
Обед																					30						
Овощи натуральные (помидоры)											41																
Яйцо вареное							6			5										36	7,2	4,8					
Суп с рыбными фрикаделькадельк.				21	3																8	10					
Биточки мясные	70				3														130								
Картофель отварной					6																						
Компот из сухофруктов															7,5		8										
Хлеб пшеничный																						20					
Уплотненный полдник																											
Котлета рыбная				53,3	4	3				3,75	2,25										6	7,5					
Капуста тушенная						5,7					1,6										132						
Салат овощной						1,3															41						
Хлеб ржаной																							30				
Ватрушка с творогом					1,5	0,15	20		30		6,67	33,33			6,67												0,67
Компот из свежих фруктов															7,5		25										
ИТОГО за день	70	0	0	74,3	20,6	10	290	0	30	5	56,8	37,18	19,5	0	25	0	8	25	180	166	224,2	57,3	30	0	0	0	0,67

130 431,33
150 4,01
20 509,39

180 636,03
30 635,07
41 41,00
150 118,08
60 13,04
120 499,03
150 399,06
20 509,30

60 52,03
110 503,10
40 38,02
30 509,38
60 450,02
150 39,04

[illegible]

2 неделя понедельник	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																											
	Горошек зеленый консервированный																					40					
	Омлет				10,4		45,6				75																
	Чай														7,5							20		0,6			
	Хлеб пшеничный																										
2 Завтрак																											
	Яблоко																	150									
Обед																											
	Овощи натуральные (помидоры)																				30						
	Суп картофельный с макаронными изд.					1,5	30							6						45	12						
	Шницель куриный паровой	59																				20,3					
	Картофельное пюре				5,56		18,4													102							
	Компот из свежих яблок														7,5		26										
	Хлеб ржаной																					40					
Уплотненный полдник																											
	Суп молочный с крупой						150						9		1,2												
	Булочка с творогом				3,68	0,15	11,1		30		4	25,78			5,89										2,25		
	Какао с молоком						150								7,5												
	Хлеб пшеничный																						30				
ИТОГО за день	0	59	0	0	19,6	1,65	405	0	30	0	79	25,78	9	6	30	0	0	176	0	147	82	70,3	40	0,6	2,25	0	0,58

40 638,03
120 627,03
150 656,07
20 509,30

150 141,01

30 635,08
150 70,01
60 54,01
120 501,07
150 82,03
40 509,31

150 85,02
70 78,06
150 387,07
30 612,00

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					3,57		132						22,0		3,5												
Чай с лимоном															6			6,75						0,6			
Хлеб ржаной																							30				
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																											
Салат овощной						1,3															41						40
Суп гороховый					0,60	1,8							9							43	22,8						150
Гренки из пшеничного хлеба																						15,8					10
Котлета куриная	53						18															13					60
Капуста тушеная						5,7						1,6									132						110
Сок																			180								180
Хлеб пшеничный																											20
Уплотненный полдник																											
Котлета мясная	70				3																8	10					60
Макаронные изделия отварные					5									34										30			100
Хлеб ржаной																											30
Компот из свежих фруктов															7,5			25									150
Печенье																	15										15
																											651,10
ИТОГО за день	70	53	0	0	12,2	8,8	300	0	0	0	0	1,6	31	34	17	15	0	31,5	180	43,2	203,8	58,8	60	0,6	0	0	0

150 431,34
150 104,09
30 509,38
150 610,02
40 38,02
150 645,05
10 509,09
60 13,05
110 503,10
180 636,02
20 509,30
60 642,09
100 297,03
30 509,38
150 39,05
15 651,10

[illegible]

	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	кофф.напиток	дрожжи
2 неделя пятница																											
Завтрак																					41						
Салат овощной				60	3	1,3	36													84		20					
Сельдь с картофельным пюре																							0,6				
Хлеб пшеничный															7,5												
Чай																											
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																					40						
Горошек зеленый консервированный	18				3						2,5				48,6	18,6											
Суп картоф. с мясн. фрикад.						1,0										6	7,5										
Тефтели из говядины (свинины)	59								37,5							142											
Свекла тушенная в сметанном соусе					4,5													21					30				
Хлеб ржаной																											
Кисель																											
Полдник																											
Суп молочный с крупой					2,25		150						9		1,2												0,5
Пирожок с повидлом					1,7		16,7				3	25			1,7	20									2,25		
Какао с молоком							150								7,5							25					
Хлеб пшеничный																											
ИТОГО за день	77	0	0	60	14,5	2,3	503	37,5	0	0	5,5	25	9	0	17,9	20	21	0	0	132,6	247	52,5	30	0,6	2,25	0	0,5
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	419	171	186	277	154	77	3492	79,36	284	36	340	196	294	75,5	222	115	79	813	870	1013	1601	532	350	4,2	4,5	9	3,17
СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ	42	17,1	18,6	27,7	15,4	7,66	349	8	28,4	3,6	34	19,58	29,4	7,55	22	11,5	7,9	81	87	101	160	53,2	35	0,42	0,45	0,9	0,3
НОРМА	50	20	20	32	18	9	390	9	30	4,0	41,0	25	30	8	25	12	9	95	100	120	180	60	40	0,5	0,5	1,0	0,4
ФАКТ	84	86	93	86	85	85	90	88	95	90	83	78	98	94	89	96	88	86	87	84	89	89	88	84	90	90	79