

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-3 ЛЕТ

	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
1 неделя понедельник																											
Завтрак																											
Омлет					10		45,6				75										40						
Икра кабачковая															6			6						0,6			
Чай с лимоном																						20					
Хлеб пшеничный																											
2 Завтрак																			150								
Сок																											
Обед																											
Салат из квашеной капусты с лком						2															40						
Суп картофельный с клецками					0,7	1,4					1,34	5,36								26,8	10,7						
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			24,75										
Уплотненный полдник																											
Каша манная молочная					3,1		115						20		3,12												
Ватрушка с творогом					1,5	0,2	20		30		6,67	33,3			6,67												0,7
Хлеб ржаной																							30				
Молоко кипяченое							150																				
ИТОГО за день	0	59	0	0	21	3,6	379	0	30	0	83	38,7	20	0	22,5	0	0	30,75	150	128	90,7	60,3	50	0,6	0	0	0,7

[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	коф.напиток	дрожжи			
1 неделя среда																														
Завтрак					3,1		114						19,5		3,12														130	431,33
Каша рисовая молочная							150																						150	4,01
Молоко кипяченое										5												15							20	509,39
Хлеб пшеничный с сыром																														
2 Завтрак																			180										180	636,03
Сок																														
Обед																					30								30	635,10
Овощи натуральные (помидоры соленные)											41																		41	41,00
Яйцо вареное											5									36	7,2	4,8							150	118,08
Суп с рыбными фрикаделькадельк.			21	3		6															8	10							60	13,04
Биточки мясные	70				3															130									120	499,03
Картофель отварной					6										7,5		8												150	399,06
Компот из сухофруктов																						20							20	509,30
Хлеб пшеничный																														
Уплотненный полдник																					6	7,5							60	52,03
Котлета рыбная			53	4	3						3,75	2,25									132								110	503,10
Капуста тушенная					5,7							1,6								22	18								40	31,03
Салат "Зимний"					1,3																		30						30	509,38
Хлеб ржаной															6,67														60	450,02
Ватрушка с творогом					1,5	0,2	20		30		6,67	33,3			6,75			24,75											150	400,05
Компот из яблок с лимоном																														
ИТОГО за день	70	0	0	74	21	10	290	0	30	5	56,8	37,2	20	0	24,0	0	8	24,75	180	188	201	57,3	30	0	0	0	0,7			

[illegible]

	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	
1 неделя пятница																												
Завтрак						2															40							40 33,03
Салат из квашеной капусты с лком																				84							180 68,00	
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36								7,5			6						0,6			150 104,09	
Чай с лимоном																						20					20 509,30	
Хлеб пшеничный																												
2-Завтрак																												150 610,02
Кефир							150																					
Обед						1,3														22	18						40 31,03	
Салат "Зимний"					0,6	1,8							9							43,2	22,8						150 645,09	
Суп гороховый																						15,8					10 509,02	
Гренки из пшеничного хлеба																					6,00						60 51,03	
Суфле из печени			64			1,5	23	7,50			4	10,00															100 506,01	
Рис отварной					5								36									20					20 509,30	
Хлеб пшеничный																			180								180 636,02	
Сок																												
Уплотненный полдник					3,9			3,25	97		8		9,5		9,5												130 199,09	
Творожный пудинг запеченный																							30				30 509,38	
Хлеб ржаной							150								6,67											3	150 391,14	
Кофейный напиток с молоком																		100									100 609,03	
Яблоко																15											15 651,10	
Печенье																												
ИТОГО за день	0	0	64	60	13	6,6	359	10,8	97	0	12	10	55	0	23,7	15	0	106	180	149	86,8	55,8	30	0,6	0	3	0	

[illegible]

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					3,6		132						22,0		3,5												
Чай с лимоном															6			6,75						0,6			
Хлеб ржаной																						30					
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																											
Салат "Зимний"						1,3														22	18						
Суп гороховый					0,60	1,8							9							43	22,8						
Гренки из пшеничного хлеба																						15,8					
Котлета куриная		53					18															13					
Капуста тушенная					5,7							1,6									132						
Сок																			180								
Хлеб пшеничный																						20					
Уплотненный полдник																											
Котлета мясная	70				3																8	10					
Макаронные изделия отварные					5								34														
Хлеб ржаной																							30				
Компот из яблок с лимоном															6,75		24,75										
Печенье																15											
ИТОГО за день	70	53	0	0	12	8,8	300	0	0	0	0	1,6	31	34	16,3	15	0	31,5	180	65,2	181	58,8	60	0,6	0	0	0

150 431,34

150 104,09

30 509,38

150 610,02

40 31,03

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

150 400,05

15 651,10

[illegible]

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"					1,3															22	18						40 31,03
Сельдь с картофельным пюре			60	3	36														84								180 68,00
Хлеб пшеничный																					20						20 509,30
Чай															7,5								0,6				150 656,09
2 Завтрак																											
Кефир						150																					150 610,02
Обед																											
Горошек зеленый консервированный																				40							40 638,03
Суп картоф. с мясн. фрикад.	18			3						2,5									48,6	18,6							150 657,03
Тефтели из говядины (свинины)	59				1,0															6	7,5						60 393,01
Свекла тушеная в сметанном соусе				4,5			37,5													142							150 324,02
Хлеб ржаной																							30				30 509,38
Кисель																21											150 394,06
Полдник																											
Суп молочный с крупой				2,3	150							9		1,2													150 85,06
Пирожок с повидлом				1,7	16,7					3	25			1,7	20											0,5	60 79,02
Какао с молоком					150									7,5										2,3			150 387,02
Хлеб пшеничный																					25						25 509,00
ИТОГО за день	77	0	0	60	14	2,3	503	37,5	0	0	5,5	25	9	0	17,9	20	21	0	0	155	224	52,5	30	0,6	2,3	0	0,5
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	419	171	186	277	154	77	3492	79,4	284	36	340	196	294	76	220	115	79	812,8	870	1101	1510	532	350	4,2	4,5	9	3,2
СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ	42	17	19	27,7	15	7,7	349	8	28,4	3,6	34	19,6	29	7,6	22	12	7,9	81,28	87	110	151	53,2	35	0,4	0,5	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	88	96	88	86	87	92	84	89	88	84	90	90	79