

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	крупя	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 белок. капусты с морковью						3															57						
Суп картофельный с клецками					0.89	1.8					1.8	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 кипяченое							200																				
ИТОГО за день	0	78	0	0	25.69	5	494	0	40	0	101	49.1	30	0	24	0	0	42	180	146	121	67	65	0.8	0	0	1
1 неделя вторник	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																											
Суп молочный с крупой					3		200						12		1.6												
Чай															8									0.6			
Хлеб ржаной с сыром										9													30				
Пряник																30											
2 Завтрак																											

номер ре

Выход

150 627.02

50 633

200 104.08

20 509.30

180 636.03

60 30.32

200 69.05

80 54.00

130 501.01

40 509.31

20 509.30

200 398.00

200 431.20

80 450.01

25 509.00

200 4.00

200 85.05

200 656.08

39 509.23

30 608.02

[illegible]

[illegible]

ИТОГО за день	97	0	0	62	15.25	12	418		0	0	4	3.8	41.3	91	8	32	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	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	113		8.3		11.3		11		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	452	13.8	113	9	13	13	59.3	0	37	15	15	59		180	142	156	56	40	0.8	0	4	0	
2 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	

[illegible]

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	0	0	11.32	17	332	0	0	9	0	3.2	42	44	21	15	0	42	180	72	302	53	50	0.8	0	0	0	0		
2 неделя среда	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупыа	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 кипяченнное							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		11.4			11.4										9.14								80	25.01
Картофельное пюре					6		20													110									130	501.01
Хлеб пшеничный																						40							40	509.32
Компот из свежих яблок															9			32											180	82.02
Уплотненный полдник																														
Тефтели из говядины (свинины)	79					1															8	10							80	393.01
Рагу из овощей						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	400	19.4	0	0	0	11.4	16	0	21	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													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								54.1	74.1						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		8.3		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	11.5	113	14	59	6.38	58.1	50	39	30	0	33	180	54.1	140	49	40	0	2.8	3.6	0
2 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

[illegible]