

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									
Ужин																											
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	23,8	0	0	42	180	146	124	67	65	0,8	0	0	1

номер ре

Выход

150 627,02

50 633

200 104,08

20 509,30

180 636,03

60 33,00

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

[illegible]

[illegible]

1 неделя четверг	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	круп	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										
Ужин																											
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			
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

200	85,05
180	391,08
34	122,00
30	608,02
150	141,01
60	58,02
200	70,02
200	22,01
30	509,38
180	82,00
100	219,05
80	101,02
60	628,03
25	509,00
200	656,08

[illegible]

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					12		57				93										50						
Омлет																											
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						
Ужин																											
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

50	638,02
150	627,02
200	656,08
20	509,30
150	141,01
50	635,09
200	70,02
80	54,00
130	501,01
180	82,00
50	509,27
30	612,00
200	85,05
95	78,00
180	387,01
30	612,00

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					
Ужин																											
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

180	431,26
200	104,08
39	509,23
150	610,02
60	31,02
200	645,00
10	509,02
80	13,08
150	503,08
200	400,02
20	509,30
100	107,00
130	297,00
20	509,17
180	636,03
15	651,10

[illegible]

[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																												
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 кипяченое							180																					180 391,10
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
Ужин																												
Салат "Зимний"						2															35	23						60 31,02
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
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	###	
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	