ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

1 неделя	МЯСО	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	МОЛОКО	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	caxap	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	Ижжоdb		
понедельник																													
_																												4	номер ре
Завтрак																												выход	
Омлет					12		57				93																	150	
Икра кабачковая																					50							50	
Чай с лимоном															8			9						0,8				200	
Хлеб пшеничный																						20						20	509,30
2 Завтрак																													
Сок																			180									180	636,03
Обед																													
Салат из квашеной капусты с лком						3															60							60	
Суп картофельный с клецками					0,89	1,8					1,79	7,14								35,7	14,3							200	
Шницель куриный паровой		78					40															27						80	
Картофельное пюре					6		20													110								130	
Хлеб ржаной																							40					40	
Хлеб пшеничный																						20						20	
Компот из свежих фруктов															9			33										200	398,00
Ужин																													
Каша манная молочная					4,8		177						30		4,8													200	
Ватрушка с творогом					2	0,2			40		6,7	42			2												1	80	
Хлеб пшеничный																							25					25	
Молоко кипяченное							200																					200	4,00
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		

1 неделя вторник	МЯСО	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	МОЛОКО	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	caxap	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи		
2007004																													
Завтрак Суп молочный с крупой					3		200						12		1,6													200	85,05
Чай					3		200						12		8									0,6				200	656,08
хлеб ржаной с сыром										9					0					-			30	0,0				39	509,23
Пряник								-		Э						30				-			30					30	608,02
2 Завтрак																30												30	000,02
Кефир							180																					180	610,02
кефир							160	-												-								100	010,02
Обед																													
Салат из соленых огурцов с луком						3															57							60	58,02
	-					4		10											-	16	72							200	62,05
Борщ со сметаной			00		_			10				_								10									
Гуляш из печени			82		3	3						2	55.0								11,6		-		-			80	617,04
Каша гречневая рассыпчатая					5,4								55,2										40		-			120	92,00
Хлеб ржаной																	00						40		-			40	509,31
Кисель																	28											200	394,03
Ужин																													
	79					1															0	10						80	393,01
Тефтели из говядины (свинины)	79														1 00						8 137	10							671,04
Икра свекольная Хлеб пшеничный						9,4									1,88						137	20						150	
															0			22				30						30	612,00
Компот из свежих яблок															9			32										180	82,00
Яблоко																		100										100	141,00
 																													
<u> </u>																													
<u> </u>																							-		-				
HT050	70		- 00	_	44.4		200	40		_	44		67.0		00.5	20		400	-	46	005	40	70	0.0	_	_			
ИТОГО за день	79	0	82	0	11,4	20	380	10	0	9	41		67,2	U	20,5	30	28	132	0	16	285	40	70	0,6	0	0	0		
<u> </u>																													
 																													
 																													

1 неделя	МЯСО	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	МОЛОКО	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	caxap	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи		
среда																													
aball.																													
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 солен	ые)																				50							50	635,09
Суп с рыбными фрикаделькадельк.				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					6															129								130	499,01
Компот из сухофруктов															10		10											200	399,04
Хлеб пшеничный																						20						20	509,30
Ужин																													
Котлета рыбная				71		4					5	3									8	10						80	52,02
Капуста тушенная						6,1						1,73									163							130	503,01
Салат "Зимний"						2														35	23							60	31,02
Хлеб ржаной																							40					40	509,31
Компот из яблок с лимоном															9			33										200	400,02
ИТОГО за день	65	0	0	99	17,6	12	320	4	40	10	18,9	46,7	22,8	0	24,6	0	10	33	180	212	262	66,4	40	0	0	0	1		
			-							1								\dashv									-		
											I																		

1 неделя	МЯСО	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	МОЛОКО	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	caxap	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
четверг																											_
Завтрак																		-							-		\dashv
Суп молочный с крупой					3		200						12		1,6												
Кофейный напиток с молоком					3		180						12		8											3,6	
Хлеб пшеничный с сыром							100			4					0			-				30				3,0	
Пряник										4						30						30					
2 Завтрак																30											
Яблоко																		150									
ЛОЛОКО																		150									
Обед																											
						2															F.7						
Салат из соленых огурцов с луком Суп вермишелевый						3								8						60	57 16						
Плов из риса с мясом	97				5								40	0						60	39						
Хлеб ржаной	97				5								40								39		30				
Компот из свежих яблок															9			32					30				
компот из свежих яолок															9			32									
Ужин																									+	-	-
Рыба,тушеная в томате с овощ				62		3,6									1,8						37,2						
Каша пшеничная рассыпчатая				02	5	3,0							39		1,0						31,2						
Салат из свеклы					3	1,5							39								60						
Хлеб пшеничный						1,5															00	25					
Чай															8							20		0,6			
-тай															0									0,0			
																									+	-	
ИТОГО за день	97	0	0	62	15,25	12	418	0	0	4	3,75	41,3	91	8	32,1	30	R	182	0	60	209	55	30	0,6	0	3,6	0,8
о од допо	1 3,	۳	<u></u>	- 52	.0,20	12	7.0		<u></u>		5,75	71,0	- 51		U-, 1	- 55	Ť	.52		- 55	-00	- 55	- 50	0,0	-	5,5	-5,5
																											_
																											-
																											\dashv
		<u> </u>																									

200

30

60

200

200

180

25

85,05 180 391,08 34 122,00 180

608,02

58,02

70,02

22,01 509,38

82,00

509,00 200 656,08

100 219,05 80 101,02 60 628,03

150 141,01

1 неделя	МЯСО	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	МОЛОКО	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	caxap	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
гятница																											
Завтрак																											
Салат из квашеной капусты с лком				0.0		3														0.4	60						
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36								_					84							
Чай с лимоном					_										8			9						0,8			
Хлеб ржаной с маслом					5																		20				
2.200000																											
2 Завтрак							400																				
Кефир							180																				
Обед																											_
Салат "Зимний"						2														35	23						\neg
Суп гороховый					0,8	2,4							12							57,6	30,4						
Гренки из пшеничного хлеба																						15,8					
Суфле из печени			85			3	36	10,00			5	13,00									8,00						
Рис отварной					5								36														
Хлеб ржаной																							20				
Сок																			180								
Ужин																										ĺ	
Творожный пудинг запеченный					4,5			3,75	113		8,25		11,3		11,3		15										
Кофейный напиток с молоком							200								15											4	
Яблоко																		50									
Печенье																15										ĺ	
ИТОГО за день	0	0	85	60	28,3	10	452	13,8	113	9	13,3	13	59,3	0	34,3	15	15	59	180	177	121	55,8	40	0,8	0	4	0
													·														
																											-

60

180 68,00 200 104,08 25 496,12

180 610,02

60 31,02 200 645,04 10 509,02

150 199,08 200 655,00 50 141,02 15 651,10

51,00 506,01 509,17

636,03

33

2 неделя понедельник	МЯСО	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	МОЛОКО	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	caxap	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 солен	ые)																				50							50	635,09
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			32										180	82,00
Хлеб ржаной																							50					50	509,27
Хлеб пшеничный																						30						30	612,00
Ужин																													
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	0,8		

2 неделя вторник	МЯСО	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	МОЛОКО	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	caxap	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											
																											$\overline{}$
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
and a surplimate of the surpli					,							-,-					Ť					,-		-,-			$\overline{}$
																											\dashv
																											-
																											\dashv

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

2 неделя среда	МЯСО	птица	ченен	рыба	масло сл.	масло раст.	МОЛОКО	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	caxap	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	СОК	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи	
aball.																											\neg	
Завтрак																												
Суп молочный с крупой					2		200						12		1,6											Ì		18
Молоко кипяченное							180																					18
Хлеб пшеничный																						20				Ì		2
Пряник																30												3
2 Завтрак																												
Яблоко																		150										15
Обед																												
Овощи натуральные (помидоры солен	ые)																				50							5
Суп рассольник Ленинградский					4			8					4							42,4	44							20
Печень по-стогановски			80		2,29	3,4		11,4				11,4									9,14							8
Картофельное пюре					6		20													110								13
·																												
Хлеб пшеничный																						40						4
Компот из свежих яблок															9			32										18
Ужин																												
Тефтели из говядины (свинины)	79					1															8	10						8
Рагу из овощей						8														64	88							20
Хлеб ржаной																							50					5
Компот из сухофруктов															10		10											20
7 117																												
ИТОГО за день	79	0	80	0	14,29	12	400	19,4	0	0	0	11,4	16	0	20,6	30	10	182	0	216	199	70	50	0	0	0	0	
					,			,							,													
																										-	\dashv	
																											- 1	
																											\dashv	

85,05 180 391,10 20 509,30 30 608,02 150 141,01 50 635,09 200 64,05 80 25,01 130 501,01 509,32 82,02 40 180 80 393,01 200 634,00 50 509,27 200 399,04

2 неделя четверг	МЯСО	птица	Печень	рыба	масло сл.	масло раст.	МОЛОКО	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	caxap	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	СОК	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи		
ТОТВОРТ																												I	
Завтрак																												İ	
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
																												I	
2 Завтрак																												l	
Сок																			180									180	636,03
Печенье																30												30	651,11
Обед																												I	
Салат из квашеной капусты с лком						3															60							60	33,00
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 яблок с лимоном															9			33										200	400,02
Хлеб ржаной																							40					40	509,31
																												I	
Ужин																												I	
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
																												I	
Хлеб пшеничный																						20						20	509,30
																												I	
																												l	
																												I	
ИТОГО за день	0	0	0	45	18,87	3	360	11,5	113	14	59,3	6,38	58,1	50	36,4	30	0	33	180	54,1	143	49,3	40	0	2,8	3,6	0	l	
																												l	
																												l	
																												ĺ	
																												l	
																												l	
																												I	

2 неделя	МЯСО	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	МОЛОКО	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	caxap	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок	картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи		
пятница																												İ	
Завтрак																												I	
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					10															0,0	180	391,10
Хлеб пшеничный																						25						25	509,36
																													500,00
																												I	
2 Завтрак																												I	
Кефир							150																					150	610,02
Обед																													0.0,02
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																												I	,
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
																												I	
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	İ	
																												İ	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	506	225			186,2		4264	96,2	350	55		253			261	190		885		1342	1972	664	455	4,8	5,6		4,40	İ	
СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ	51	23			18,62	9,7	426	10	35			25,3	41		26,1		9,9	89	90	134	197	66,4	46	0,5	0,6		0,4	l	
НОРМА	55	24	25	37	21	11	450	11	40		41,0	29	43	12	30	20	11	100	100	140	220	80	50		0,6	1,2	###	İ	
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	İ	
																												1	