



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ\_ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 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
<b>1 неделя</b>																											
<b>понедельник</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
Омлет					8		38				71,3																
Икра кабачковая																					80						
Хлеб ржаной																							20				
Чай с лимоном															10			9						0,8			
Хлеб ржаной с сыром										9,6													30				
<b>2 Завтрак</b>																											
Яблоко																		100									
<b>Обед</b>																											
Салат из квашенной капусты						3															50						
Суп вермишелевый					2,4	2,0							12							35	68						
Птица отварная		86																			3						
Каша гречневая рассыпчатая					5,4							55															
Хлеб пшеничный																						40					
Сок																		180									
<b>Уплотненный полдник</b>																											
Каша манная молочная					4,8		177					30	4,8														
Хлеб пшеничный																						20					
Кефир							180																				
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			10												1
<b>ИТОГО за день</b>	<b>0</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25,6</b>	<b>5</b>	<b>410</b>	<b>0</b>	<b>45</b>	<b>9,6</b>	<b>76,3</b>	<b>35</b>	<b>85</b>	<b>12</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>109</b>	<b>180</b>	<b>35</b>	<b>201</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>

	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	
<b>1 неделя</b>																												
<b>вторник</b>																												
<b>Завтрак</b>																												
Каша рисовая молочная					3		150						23		7,5													
Чай															10			8						0,8				
Хлеб пшеничный с сыром										4,3													30					
<b>2 Завтрак</b>																												
Кефир							150																					
Печенье																40												
<b>Обед</b>																												
Салат из соленых помидоров						2															48							
Щи со сметаной					2			14												21	67							
Гуляш из печени			80		3																16							
Картофельное пюре					6		20													135								
Хлеб ржаной																							50					
Кисель															10		24											
<b>Уплотненный полдник</b>																												
Тефтели мясные	59					6															6	5						
Капуста тушеная					7							2									151							
Хлеб пшеничный																						40						
Пирожок с повидлом					3		30				5	45			3	40												
Компот из свежих яблок															11			30										
Яблоко																	120											
<b>ИТОГО за день</b>	<b>59</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>350</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>4,3</b>	<b>5</b>	<b>47</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>80</b>	<b>24</b>	<b>158</b>	<b>0</b>	<b>156</b>	<b>288</b>	<b>45</b>	<b>80</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

	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
<b>1 неделя среда</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
Макароны отварные с сыром					3					11				38													
Салат из зел.горошка						2															27						
Хлеб пшеничный																							30				
Чай с лимоном															10			9							0,8		
Хлеб пшеничный с маслом					5																		30				
<b>2 Завтрак</b>																											
Яблоко																		132									
<b>Обед</b>																											
Салат из сол.огурцов с луком						2																48					
Харчо со сметаной	58				4			10					8							42	22						
Котлета куриная		69						24															17,3				
Рис отварной					6,5								47														
Компот из сухофруктов															10		10										
Хлеб пшеничный																							20				
Хлеб ржаной																								30			
<b>Уплотненный полдник</b>																											
Мясо тушеное	83					5						2										15					
Картофельный пудинг					6						11,5	6								160	16						
Сметана								10																			
Салат из свежей капусты						3									3							57					
Хлеб ржаной																								20			
Компот из свежих яблок															9		30										
<b>ИТОГО за день</b>	<b>141</b>	<b>69</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,5</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>11,5</b>	<b>8</b>	<b>55</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>171</b>	<b>0</b>	<b>202</b>	<b>185</b>	<b>97,3</b>	<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

	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
<b>1 неделя четверг</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
Суп молочный с крупой					2		200						16		1,6												
Кофейный напиток с молоком							180								8											4	
Хлеб ржаной																							20				
<b>2 Завтрак</b>																											
Кефир							150																				
Печенье																40											
<b>Обед</b>																											
Салат из соленых помидоров						2																48					
Суп гречневый						2							15								51	12,4					
Бефстроганов со сметаной	65				2			4				2															
Картофельное пюре 130 г					6		30														65						
Хлеб пшеничный																							40				
Сок 180																			180								
<b>Уплотненный полдник</b>																											
Рыба, тушеная в томате с овощ				61		3,6									1,8							37,5					
Каша пшеничный рассыпчатая					6								54														
Салат из свеклы						1,5																64					
Хлеб ржаной																							30				
Чай с лимоном 200г															10			8						0,8			
Ватрушка с творогом 90г					3		50		30		10	30			10												1
<b>ИТОГО за день</b>	<b>65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>61</b>	<b>19</b>	<b>9,1</b>	<b>610</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>85</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>180</b>	<b>116</b>	<b>170</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1,00</b>

	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
<b>1 неделя</b>																											
<b>пятница</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
Салат из белок. капусты с морковью						3									3							46					
Сельдь с картофельным пюре				36	3		36													54							
Хлеб ржаной																							30				
Чай с лимоном															10			9						0,8			
Хлеб с маслом					5																	20					
<b>2 Завтрак</b>																											
Кефир							100																				
<b>Обед</b>																											
Салат из свеклы						1,5															60						
Суп гороховый					0,8	2,4						12								58	33						
Гренки пшеничный																						15,8					
Суфле из печени			72		2,29			11,43				11,43									9,00						
Рис отварной					6,5							47															
Хлеб пшеничный																						40					
Сок																			180								
<b>Уплотненный полдник</b>																											
Пудинг творожный запеченый					4,5			3,75	112,5		9,48		11		11		15										
Хлеб ржаной																							20				
Яблоко																		150									
Какао							180								8										4,0		
<b>ИТОГО за день</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>22,1</b>	<b>6,9</b>	<b>316</b>	<b>15,2</b>	<b>112,5</b>	<b>0</b>	<b>9,48</b>	<b>11,4</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>159</b>	<b>180</b>	<b>112</b>	<b>148</b>	<b>75,8</b>	<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

	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	каргофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
<b>2 неделя понедельник</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
Омлет					8		38				71,3																
Икра кабачковая																					80						
Хлеб пшеничный																						30					
Чай с лимоном															10		9							0,8			
Хлеб ржаной с сыром										9													30				
<b>2 Завтрак</b>																											
Яблоко																		120									
<b>Обед</b>																											
Салат из квашенной капусты						3															50						
Суп рассольник Ленинградский					4			18				4								43	45						
Шницель куриный паровой		78,0					40															27					
Макароны отварные					7									48													
Сок																		180									
Хлеб пшеничный																						40					
<b>Уплотненный полдник</b>																											
Суп молочный с крупой					2		200					16			1,6												
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			10												1
Кефир							180																				
Хлеб ржаной																							20				
<b>ИТОГО за день</b>	<b>0</b>	<b>78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>473</b>	<b>18</b>	<b>45</b>	<b>9</b>	<b>76,3</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>48</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>129</b>	<b>180</b>	<b>43</b>	<b>175</b>	<b>97</b>	<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>





	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
<b>2 неделя</b>																											
<b>среда</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
Вермишель молочная					3		200							20	10												
Хлеб пшеничный с маслом					5																	20					
Молоко кипяченое							180																				
<b>2 Завтрак</b>																											
Кефир							150																				
<b>Обед</b>																											
Салат из свеклы						1,5															60						
Суп с рыбными фрикаделькад.				26,16	4		8				8									51	10	6,4					
Плов из риса с мясом	98				5								40								32						
Хлеб пшеничный																						40					
Хлеб ржаной																							20				
Кисель															10		24										
<b>Уплотненный полдник</b>																											
Печень по - страгоновски			80			3,4		11,4				11,4										10					
Картофельное пюре					6		30														65						
Салат из квашенной капусты						3																50					
Хлеб ржаной																							30				
Булочка домашняя					3	2,5					5,75	55			5		10										1
Чай															10			9						0,5			
<b>ИТОГО за день</b>	<b>98</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>26,16</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>568</b>	<b>11,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>66,4</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>116</b>	<b>162</b>	<b>66,4</b>	<b>50</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>



	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
<b>2 неделя</b>																											
<b>пятница</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
Салат из белок. капусты с морковью						3									3						46						
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36													84							
Хлеб пшеничный																						20					
Чай с лимоном															10			10						0,5			
Хлеб пшеничный с сыром										12												30					
<b>2 Завтрак</b>																											
Кефир							150																				
<b>Обед</b>																											
Салат из сол.огурцов с луком						2															60						
Суп картоф. с мясн фрикадельками	24					4					13,7								65	125							
Тефтели мясные	80					1,0														10	10						
Икра свекольная						7,5															117						
Хлеб ржаной																							50				
Сок																			180								
<b>Полдник</b>																											
Суп молочный с крупой					2		200						16		1,6												
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			8												1
Кофейный напиток с молоком							180								8											4	
Хлеб пшеничный																						20					
<b>ИТОГО за день</b>	<b>104</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>581</b>	<b>0</b>	<b>45</b>	<b>12</b>	<b>18,7</b>	<b>35</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>180</b>	<b>149</b>	<b>358</b>	<b>80</b>	<b>50</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>1</b>
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>547</b>	<b>233</b>	<b>245</b>	<b>353</b>	<b>209</b>	<b>105</b>	<b>4490</b>	<b>104</b>	<b>390</b>	<b>57</b>	<b>509</b>	<b>281</b>	<b>421</b>	<b>118</b>	<b>299</b>	<b>200</b>	<b>108</b>	<b>898</b>	<b>1000</b>	<b>1340</b>	<b>2460</b>	<b>760</b>	<b>500</b>	<b>5,8</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
<b>СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ</b>	<b>55</b>	<b>23,3</b>	<b>25</b>	<b>35,3</b>	<b>20,9</b>	<b>11</b>	<b>449</b>	<b>10</b>	<b>39</b>	<b>5,7</b>	<b>50,9</b>	<b>28,1</b>	<b>42</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>11</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>134</b>	<b>246</b>	<b>76</b>	<b>50</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>0,5</b>
<b>НОРМА</b>	<b>55</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>37</b>	<b>21</b>	<b>11</b>	<b>450</b>	<b>11</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>52,0</b>	<b>29</b>	<b>43</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>11</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>140</b>	<b>260</b>	<b>80</b>	<b>50</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>0,5</b>
<b>ФАКТ</b>	<b>99</b>	<b>97</b>	<b>98</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>98</b>	<b>95</b>	<b>98</b>	<b>97</b>	<b>98</b>	<b>98</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>98</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>96</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>97</b>	<b>100</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

