

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-3 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					10		45,6				75																
Икра кабачковая																					40						
Чай с лимоном															6			6						0,6			
Хлеб пшеничный																						20					
2 Завтрак																											
Сок																			150								
Обед																											
Салат из белок. капусты с морковью						2															38						
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															6,8			25									
Уплотненный полдник																											
Каша манная молочная					3,1		115						20		3,1												
Ватрушка с творогом					1,5	0,2	20		30		6,67	33,3			6,7											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	23	0	0	31	150	128	88,7	60,3	50	0,6	0	0	0,7

номер ре

Выход

120 627,03

40 633,02

150 104,09

20 509,30

150 636,02

40 30,39

150 69,07

60 54,01

120 501,07

20 509,17

20 509,30

150 39,04

130 431,31

60 450,02

30 509,38

150 4,03

	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 вторник																													
Завтрак																													
Суп молочный с крупой					2,3		150						9		1,2													150	85,06
Чай															7,5									0,6				150	656,06
Хлеб ржаной с сыром										12													20					32	509,25
Пряник																15												15	608,07
2 Завтрак																													
Кефир							150																					150	610,02
Обед																													
Салат из свежих огурцов						2																40,3						40	36,03
Яйцо вареное											41																	41	41,00
Борщ со сметаной						3		7,5													12	54					150	62,05	
Гуляш из печени			62		2,3	2,3						1,5										8,7					60	617,05	
Каша гречневая рассыпчатая					4,5								46														100	92,01	
Хлеб пшеничный																							20				20	509,30	
Кисель																	21										150	394,06	
Уплотненный полдник																													
Тефтели из говядины (свинины)	59					1																6	7,5				60	393,01	
Икра свекольная						6,9									1,4							100					110	671,08	
Хлеб пшеничный																							30				30	612,00	
Компот из свежих яблок															7,5			26									150	82,05	
Яблоко свежие																		50									50	609,00	
ИТОГО за день	59	0	62	0	9	15	300	7,5	0	12	41	1,5	55	0	18	15	21	76	0	12	209	57,5	20	0,6	0	0	0	0	

	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 среда																														
Завтрак																														
Каша рисовая молочная					3,1		114						19,5		3,1													130	431,33	
Молоко кипяченое							150																					150	4,01	
Хлеб пшеничный с сыром										5													15					20	509,39	
2 Завтрак																														
Сок																			180									180	636,03	
Обед																														
Овощи натуральные (помидоры)																						30						30	635,07	
Яйцо вареное											41																	41	41,00	
Суп с рыбными фрикаделькадельк.				21	3		6				5									36	7,2	4,8					150	118,08		
Биточки мясные	70				3																	8	10				60	13,04		
Картофель отварной					6															130							120	499,03		
Компот из сухофруктов														7,5		8											150	399,06		
Хлеб пшеничный																							20					20	509,30	
Уплотненный полдник																														
Котлета рыбная				53	4	3					3,75	2,25									6	7,5					60	52,03		
Капуста тушенная						5,7						1,6									132						110	503,10		
Салат овощной						1,3																41					40	38,02		
Хлеб ржаной																								30			30	509,38		
Ватрушка с творогом					1,5	0,2	20		30		6,67	33,3			6,7												60	450,02		
Компот из свежих фруктов														7,5			25										150	39,04		

ИТОГО за день	70	0	0	74	21	10	290	0	30	5	56,8	37,2	20	0	25	0	8	25	180	166	224	57,3	30	0	0	0	0,7
1 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																											
Суп молочный с крупой					2,3		150					9		1,2													
Кофейный напиток с молоком							150							6,7											3		
Хлеб пшеничный с сыром										9												15					
Пряник															20												
2 Завтрак																											
Яблоко																	150										
Обед																											
Салат из свежих огурцов					2																40,3						
Суп вермишелевый					1,5								6							45	12						
Плов из риса с мясом	73				3,8							30									29,3						
Хлеб ржаной																							30				
Компот из свежих яблок														7,5		26											
Уплотненный полдник																											
Рыба, тушеная в томате с овощ			37		2,2									1,1							22,3						
Икра свекольная					6,9									1,4							100						
Хлеб пшеничный																						20					
Чай														7,5									0,6				
Булочка домашняя				2,3	1,9	37,5				4	41,3			3,8		8										0,8	

150	85,06
150	391,14
24	509,40
20	608,05
150	141,01
40	36,03
150	70,04
150	22,04
30	509,38
150	82,05
60	219,11
110	671,07
20	509,30
150	656,07
60	429,05

ИТОГО за день	73	0	0	37	4,5	18	338	0	0	9	4	41,3	39	6	29	20	8	176	0	45	204	35	30	0,6	0	3	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						2															38							40	30,33
Сельдь с картофельным пюре			60	3			36													84							180	68,00	
Чай с лимоном														7,5			6							0,6			150	104,09	
Хлеб пшеничный																						20					20	509,30	
2 Завтрак																													
Кефир							150																				150	610,02	
Обед																													
Салат овощной						1,3															41						40	38,02	
Суп гороховый				0,6	1,8								9							43,2	22,8					150	645,09		
Гренки из пшеничного хлеба																						15,8				10	509,02		
Суфле из печени			64			1,5	23	7,50			4	10,00									6,00					60	51,03		
Рис отварной					5								36													100	506,01		
Хлеб пшеничный																						20				20	509,30		
Сок																		180								180	636,02		
Уплотненный полдник																													
Творожный пудинг запеченный					3,9		3,25	97	8		9,5	9,5														130	199,09		
Хлеб ржаной																						30				30	509,38		
Кофейный напиток с молоком							150							6,7											3	150	391,14		
Яблоко																	100									100	609,03		
Печенье															15											15	651,10		
ИТОГО за день	0	0	64	60	13	6,6	359	10,8	97	0	12	10	55	0	24	15	0	106	180	127	108	55,8	30	0,6	0	3	0		

	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			
2 неделя понедельник																														
Завтрак																														
Горошек зеленый консервированный																						40							40	638,03
Омлет					10		45,6				75																		120	627,03
Чай															7,5									0,6					150	656,07
Хлеб пшеничный																							20						20	509,30
2 Завтрак																														
Яблоко																		150											150	141,01
Обед																														
Овощи натуральные (помидоры)																						30							30	635,08
Суп картофельный с макаронными изд.						1,5								6						45	12							150	70,01	
Шницель куриный паровой		59					30																20,3						60	54,01
Картофельное пюре					5,6		18,4														102								120	501,07
Компот из свежих яблок															7,5			26											150	82,03
Хлеб ржаной																								40					40	509,31
Уплотненный полдник																														
Суп молочный с крупой							150						9		1,2														150	85,02
Булочка с творогом					3,7	0,2	11,1		30		4	25,8			5,9												1		70	78,06
Какао с молоком							150								7,5										2,3				150	387,07
Хлеб пшеничный																							30						30	612,00
ИТОГО за день	0	59	0	0	20	1,7	405	0	30	0	79	25,8	9	6	30	0	0	176	0	147	82	70,3	40	0,6	2,3	0	0,6			

	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
2 неделя вторник																											
Завтрак																											
Каша рисовая молочная					3,6		132						22,0		3,5												
Чай с лимоном															6			6,8						0,6			
Хлеб ржаной																							30				
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																											
Салат овощной						1,3															41						
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 свежих фруктов															7,5			25									
Печенье																15											
ИТОГО за день	70	53	0	0	12	8,8	300	0	0	0	0	1,6	31	34	17	15	0	32	180	43,2	204	58,8	60	0,6	0	0	0

150	431,34
150	104,09
30	509,38
150	610,02
40	38,02
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	39,05
15	651,10

	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
2 неделя среда																											
Завтрак																											
Суп молочный с крупой					2,3		150					9		1,2													
Молоко кипяченое							150																				
Хлеб пшеничный с маслом					5																	20					
2 Завтрак																											
Яблоко																		140									
Обед																											
Овощи натуральные (помидоры)																					30						
Суп рассольник ленинградский					3		6					3							31,8	33							
Печень по-стогановски			60		1,7	3	8,57					8,57									6,86						
Картофельное пюре					5,6		18,4													102							
Хлеб ржаной																							20				
Компот из свежих яблок														7,5			26										
Уплотненный полдник																											
Котлета мясная/биточки	70				3																8	10					
Рагу из овощей						5														38,4	52,8						
Хлеб ржаной																							20				
Компот из сухофруктов														7,5		8											
Пряник															15												
ИТОГО за день	70	0	60	0	21	8	318	14,6	0	0	0	8,57	12	0	16	15	8	166	0	172	131	30	40	0	0	0	0

150 85,06

150 4,03

25 496,12

140 141,02

30 635,08

150 64,03

60 25,05

120 501,07

20 509,17

150 82,05

60 642,10

120 634,02

20 509,17

150 399,07

15 608,07

	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		
2 неделя четверг																													
Завтрак																													
Макароны (верм-ль)с тертым сыром					2,4					10				30														120	73,02
Хлеб пшеничный с маслом					5																	20						25	496,12
Кофейный напиток с молоком							150								6,7											3		150	391,14
2 Завтрак																													
Сок																			180									180	636,03
Обед																													
Салат из белок. капусты с морковью						2																38						40	30,33
Яйцо вареное											41																	41	41,00
Борщ со сметаной					2,9		5,79					0,58								40,5	55,6						150	12,03	
Тефтели рыбные				45,0							10	5,60										9,3	9,3				60	23,02	
Рис отварной					5								36														100	506,01	
Компот из свежих фруктов														7,5			25										150	39,05	
Хлеб ржаной																							20					20	509,17
Полдник																													
Творожный пудинг запеченный					3,9		3,25	97	8		9,8		9,8		13												130	199,10	
Молоко кипяченое							150																				150	4,01	
Печенье															15												15	651,10	
Хлеб пшеничный																						25					25	509,00	
ИТОГО за день	0	0	0	45	19	2	300	9,04	97	10	59	6,18	46	30	24	15	13	25	180	40,5	103	54,3	20	0	0	3	0		

	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
2 неделя																											
пятница																											
Завтрак																											
Салат овощной						1,3															41						40 38,02
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 тушенная 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												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	18	20	21	0	0	133	247	52,5	30	0,6	2,3	0	0,5
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	419	171	186	277	154	7,7	3492	79,4	284	36	340	196	294	76	222	115	79	813	870	1013	1601	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	87	101	160	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	89	96	88	86	87	84	89	89	88	84	90	90	79

