

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ 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	номер ре	
Завтрак																												Выход	
Омлет					10		45,6				75																	120	627,03
Икра кабачковая																						40						40	633,02
Чай с лимоном															6			6							0,6			150	104,09
Хлеб пшеничный																						20						20	509,30
2 Завтрак																													
Сок																			150									150	636,02
Обед																													
Салат из квашеной капусты с лком						2																40						40	33,03
Суп картофельный с клецками					0,7	1,4					1,34	5,36								26,8	10,7						150	69,07	
Шницель куриный паровой		59					30															20,3					60	54,01	
Картофельное пюре					5,56		18,4													102							120	501,07	
Хлеб ржаной																								20			20	509,17	
Хлеб пшеничный																						20					20	509,30	
Компот из свежих фруктов															6,75			24,75									150	39,04	
Уплотненный полдник																													
Каша манная молочная					3,1		115					20			3,12												130	431,31	
Ватрушка с творогом					1,5	0,2	20		30		6,67	33,3			6,67												60	450,02	
Хлеб ржаной																							30				30	509,38	
Молоко кипяченое							150																				150	4,03	
ИТОГО за день	0	59	0	0	21	3,6	379	0	30	0	83	38,7	20	0	22,5	0	0	30,75	150	128	90,7	60,3	50	0,6	0	0	0,7		

	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 соленых огурцов с луком						2																38						40	58,03
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									1,38						100							110	671,08
Хлеб пшеничный																							30					30	612,00
Компот из свежих яблок															7,5			26,25										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	17,6	15	21	76,25	0	12	207	57,5	20	0,6	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		3,12													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 соленые)																						30						30	635,10
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 "Зимний"					1,3														22	18							40	31,03	
Хлеб ржаной																							30				30	509,38	
Ватрушка с творогом				1,5	0,2	20		30		6,67	33,3				6,67												60	450,02	
Компот из яблок с лимоном															6,75		24,75										150	400,05	

ИТОГО за день	70	0	0	74	21	10	290	0	30	5	56,8	37,2	20	0	24,0	0	8	24,75	180	188	201	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													150	85,06
Кофейный напиток с молоком							150								6,67												150	391,14	
Хлеб пшеничный с сыром										9												15					24	509,40	
Пряник																20											20	608,05	
2 Завтрак																													
Яблоко																		150									150	141,01	
Обед																													
Салат из соленых огурцов с луком						2																38					40	58,03	
Суп вермишелевый						1,5								6						45	12					150	70,04		
Плов из риса с мясом	73					3,8							30								29,3					150	22,04		
Хлеб ржаной																							30			30	509,38		
Компот из свежих яблок															7,5		26,25									150	82,05		
Уплотненный полдник																													
Рыба, тушеная в томате с овощ				37		2,2									1,1						22,3						60	219,11	
Икра свекольная						6,9									1,38						100					110	671,07		
Хлеб пшеничный																						20				20	509,30		
Чай															7,5									0,6			150	656,07	
Булочка домашняя					2,3	1,9	37,5				4	41,3			3,75		8										60	429,05	
ИТОГО за день	73	0	0	37	4,5	18	338	0	0	9	4	41,3	39	6	29,1	20	8	176,3	0	45	202	35	30	0,6	0	3	0,8		

	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																													
пятница																													
Завтрак																													
Салат из квашеной капусты с лком						2																40						40	33,03
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 "Зимний"						1,3															22	18						40	31,03
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								6,67												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	23,7	15	0	106	180	149	86,8	55,8	30	0,6	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 понедельник																														
Завтрак																														
Горошек зеленый консервированный																					40							40	638,03	
Омлет					10		45,6				75																	120	627,03	
Чай															7,5								20		0,6			150	656,07	
Хлеб пшеничный																												20	509,30	
2 Завтрак																														
Яблоко																		150										150	141,01	
Обед																														
Овощи натуральные (помидоры соленые)																						30						30	635,10	
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		26,25											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			5,89												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	29,6	0	0	176,3	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	крупа	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			6,75						0,6			
Хлеб ржаной																							30				
2 Завтрак																											
Кефир							150																				
Обед																											
Салат "Зимний"						1,3														22	18						
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 яблок с лимоном															6,75			24,75									
Печенье																15											
ИТОГО за день	70	53	0	0	12	8,8	300	0	0	0	0	1,6	31	34	16,3	15	0	31,5	180	65,2	181	58,8	60	0,6	0	0	0

150	431,34
150	104,09
30	509,38
150	610,02
40	31,03
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	400,05
15	651,10

	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 среда																													
Завтрак																													
Суп молочный с крупой					2,3		150					9			1,2													150	85,06
Молоко кипяченое							150																					150	4,03
Хлеб пшеничный с маслом					5																		20					25	496,12
2 Завтрак																													
Яблоко																		140										140	141,02
Обед																													
Овощи натуральные (помидоры соленые)																						30						30	635,10
Суп рассольник ленинградский					3		6					3								31,8	33						150	64,03	
Печень по-стогановски			60		1,7	3	8,57				8,57										6,86						60	25,05	
Картофельное пюре					5,6		18,4													102							120	501,07	
Хлеб ржаной																							20				20	509,17	
Компот из свежих яблок															7,5		26,25										150	82,05	
Уплотненный полдник																													
Котлета мясная/биточки	70				3																8	10					60	642,10	
Рагу из овощей					5															38,4	52,8						120	634,02	
Хлеб ржаной																							20				20	509,17	
Компот из сухофруктов															7,5		8										150	399,07	
Пряник																15											15	608,07	
ИТОГО за день	70	0	60	0	21	8	318	14,6	0	0	0	8,57	12	0	16,2	15	8	166,3	0	172	131	30	40	0	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			
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								6,67												3		150	391,14
2 Завтрак																														
Сок																			180										180	636,03
Обед																														
Салат из квашеной капусты с лком						2																40							40	33,03
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 яблок с лимоном															6,75			24,75										150	400,05	
Хлеб ржаной																								20					20	509,17
Полдник																														
Творожный пудинг запеченный					3,9			3,25	97		8		9,8	9,75		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	23,2	15	13	24,75	180	40,5	105	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 "Зимний"						1,3														22	18							40	31,03
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 тушеная 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	17,9	20	21	0	0	155	224	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	220	115	79	812,8	870	1101	1510	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	81,28	87	110	151	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	88	96	88	86	87	92	84	89	88	84	90	90	79		