ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА летне-осенний ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

1 неделя понедельник	мясо	птица	колб.изд.	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок
Завтрак																			
Яйцо отварное 41г											47,13								
Макаронные изделия отварные130г					6,00									44,00					
Чай															10,00				
Хлеб сыром 30\4\7					4,00					7,30									
Икра кабачковая100г.																			
Второй завтрак																			
Яблоки свежие 120																		136,36	
Обед																			
Свекольник 250					5,00			2,50							2,50				
котлета биточки шницель 80		115,50				1,50	13,50												
Каша гречневая рассыпчатая 80					3,60								36,80						
Салат из свежих овощей помидоры с огурцами 60						5,00													
Компот из свежих фруктов200															15,00			40,00	
Хлеб 30\40																			
Полдник																			
Суп молочный с крупой 250					2,50		250,00						15,00		2,00				
Хлеб пшеничный																			
Кофейный напиток 150							150,00								10,00				
Пирожок с повидлом 60					3,00		7,00				6,21	27,50			2,00	15,00			
ИТОГО за день	**0,00**	**115,50**	**0,00**	**0,00**	**24,10**	**6,50**	**420,50**	**2,50**	**0,00**	**7,30**	**53,34**	**27,50**	**51,80**	**44,00**	**41,50**	**15,00**	**0,00**	**176,36**	**0,00**

картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
				0,60			
		30,00					
	100,00						
66,15	116,88						
		15,00					
	74,20						
		30,00	40,00				
		15,00					
						4,00	
							1,00
66,15	**291,08**	**90,00**	**40,00**	**0,60**	**0,00**	**4,00**	**1,00**

	мясо	птица	колб.изд.	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок
1 неделя																			
вторник																			
Завтрак																			
Каша пшенная вязкая № 250					5,00		205,00						62,00						
Чай															10,00				
Хлеб пшеничный с маслом с сыром40 г.					4,00					4,30									
Второй завтрак																			
кефир 180							180,00												
Обед																			
Суп картофельный с макаронными изделиями 250г						2,50								10,00					
Тефтели из говядины 393/80	86,81					1,00													
Рис отварной 150					7,00								54,00						
Овощи натуральные свежие (огурец 30)																			
Компот из свежих фруктов 200															15,00			40,00	
Хлеб 20\40																			
Полдник																			
Котлета рыбная 80				106,67	1,60		11,00				5,52								
Капуста тушеная 150						7,00						2,00			4,00				
Кисель 200															7,50		24,00		
Хлеб пшеничный 20																			
Булочка домашняя 80					12,00						1,84	55,00			12,00				

картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
				0,60			
		16,00					
115,38	26,66						
	8,00	10,00					
	37,50						
		20,00	40,00				
		15,20					
	233,25						
		20,00					
							1,30

	мясо	птица	колб.изд.	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты сух.	фрукты свеж.	сок
ИТОГО за день	86,81	0,00	0,00	106,67	29,60	10,50	396,00	0,00	0,00	4,30	7,36	57,00	116,00	10,00	48,50	0,00	24,00	40,00	0,00
1 неделя среда																			
Завтрак																			
Суп молочный с крупой 250					2,50		250,00						15,00		2,00				
Чай с молоком №384							50,00								15,00				
Хлеб смаслом, сыром сыром 30\4\7					4,00					7,00									
Яблоки свежие 100																		113,64	
Второй завтрак																			
Соки овощные,фруктовые и ягодные 200																			200,00
Обед																			
Борщ с капустой и картофелем 250г						5,00													
Азу 200	82,42				7,50							2,50							
Салат из капусты с зеленым горошком 80						5,00													
Компот из свежих фруктов 200															15,00			40,00	
Хлеб 30\50																			
Полдник																			
Пудинг творожный запеченный 150					4,50			3,75	112,50		9,48		11,25		11,25		15,00		
кефир 200							200,00												
пряники 60																60,00			
Хлеб																			

115,38	305,41	81,20	40,00	0,60	0,00	0,00	1,30
картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
				0,60			
		30,00					
30,77	115,80						
188,46	53,13						
	88,66						
		30,00	50,00				
		15,00					

ИТОГО за день	**82,42**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**18,50**	**10,00**	**500,00**	**3,75**	**112,50**	**7,00**	**9,48**	**2,50**	**26,25**	**0,00**	**43,25**	**60,00**	**15,00**	**153,64**	**200,00**
1 неделя четверг	**мясо**	**птица**	**колб.изд.**	**рыба**	**масло сл.**	**масло раст.**	**молоко**	**сметана**	**творог**	**сыр**	**яйцо**	**мука**	**крупа**	**макарон.изд.**	**сахар**	**конд.изд.**	**фрукты сух.**	**фрукты свеж.**	**сок**
Завтрак																			
Суп молочный с макаронными изделиями 250					2,50		250,00							20,00	2,00				
Кофейный напиток с молоком №391							150,00								10,00				
Хлеб пшеничный с сыром30\7										7,00									
Яблоки свежие 100																		113,64	
Второй завтрак																			
Соки овощные,фруктовые и ягодные 200																			200,00
Обед																			
Суп из овощей 250						3,00		12,50											
Котлета с овощами 80	70,33				4,80			5,60			5,52		0,80						
Салат из свежих овощей 60						3,00													
Картофельное пюре 150					6,75		25,50												
Компот из смеси сухофруктов 200															15,00		25,00		
Хлеб 30\50																			
Полдник																			

219,23	257,59	60,00	50,00	0,60	0,00	0,00	0,00
картофель	овощи	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
						4,00	
		30,00					
76,92	59,16						
	58,13						
	75,00						
193,85							
		30,00	50,00				

Рыба, тушенная в томате с овощами 140				141,67		5,00									2,50				
рис 150г.					7,00								54,00						
Хлеб пшеничный 20г																			
Компот из свежих яблок 200															15,00			40,00	
овощи натуральные свежие (огурец)																			
печенье 40																40,00			
ИТОГО за день	**70,33**	**0,00**	**0,00**	**141,67**	**21,05**	**11,00**	**425,50**	**18,10**	**0,00**	**7,00**	**5,52**	**0,00**	**54,80**	**20,00**	**44,50**	**40,00**	**25,00**	**153,84**	**200,00**
1 неделя пятница	**мясо**	**птица**	**колб.изд.**	**рыба**	**масло сл.**	**масло раст.**	**молоко**	**сметана**	**творог**	**сыр**	**яйцо**	**мука**	**крупа**	**макарон.изд.**	**сахар**	**конд.изд.**	**фрукты сух.**	**фрукты свеж.**	**сок**
Завтрак																			
Суп молочный с крупой 250					2,50		250,00						15,00		2,00				
Чай															10,00				
Хлеб пшеничный с сыром30\10										10,00									
Второй завтрак																			
Соки овощные,фруктовые и ягодные 180																			180,00
Обед																			
Суп гороховый 250					1,00	3,00							15,00						
шницель паровой 80		130,00					40,00												
Капуста тушеная 150						7,00						2,00			4,00				
Компот из свежих яблок 200															15,00			40,00	

			110,77										картофель				270,77											
	233,25		50,58										овощи				295,78					37,50					65,99	
		27,00							30,00				хлеб пшенич.				80,00							20,00				
													хлеб ржаной				50,00											
										0,60			чай				0,00											
													какао				0,00											
													коф.напиток				4,00											
													дрожжи				0,00											

Хлеб 30\50																			
Полдник																			
Вареники ленивые 150г.					7,14			10,00	111,43		9,03	15,72			7,86				
кефир 610							200,00												
Булочка домашняя 80					12,00						1,84	55,00			12,00				
ИТОГО за день	**0,00**	**130,00**	**0,00**	**0,00**	**22,64**	**10,00**	**490,00**	**10,00**	**111,43**	**10,00**	**10,87**	**72,72**	**30,00**	**0,00**	**50,86**	**0,00**	**0,00**	**40,00**	**180,00**
2 неделя понедельник	**мясо**	**птица**	**колб.изд.**	**рыба**	**масло сл.**	**масло раст.**	**молоко**	**сметана**	**творог**	**сыр**	**яйцо**	**мука**	**крупа**	**макарон.изд.**	**сахар**	**конд.изд.**	**фрукты сух.**	**фрукты свеж.**	**сок**
Завтрак																			
Плов вегетарианский с сухофруктами-150					2,50								33,00		3,25		8,00		
Чай															10,00				
Хлеб пшеничный с маслом 20\5					5,00														
Второй завтрак																			
Яблоки свежие 120																		136,36	
Обед																			
Свекольник 250					5,00			2,50							2,50				
Жаркое по-домашнему 220	121,98				7,00														

													картофель					110,77											
													овощи					283,83											
								20,00					**хлеб пшенич.**					87,00											30,00
													хлеб ржаной					50,00											50,00
									0,60				**чай**					0,60											
													какао					0,00											
													коф.напиток					0,00											
													дрожжи					1,30						1,30					
175,38	66,15																												
27,00	116,88																												

Салат из свежей капусты с зеленым горошком						3,00													
Компот из свежих фруктов 200															15,00			40,00	
Хлеб 30\50																			
Полдник																			
Икра кабачковая 50																			
Омлет с зеленым горошком 110					2,00		30,00				63,22	3,00							
Ватрушка с творогом 60г.						5,00	15,00		30,00		7,00	24,00			10,00				
Кофейный напиток 150							150,00								10,00				
Хлеб пшеничный 30																			
ИТОГО за день	**121,98**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**21,50**	**8,00**	**195,00**	**2,50**	**30,00**	**0,00**	**70,22**	**27,00**	**33,00**	**0,00**	**50,75**	**0,00**	**8,00**	**176,36**	**0,00**
2 неделя вторник	**мясо**	**птица**	**колб.изд.**	**рыба**	**масло сл.**	**масло раст.**	**молоко**	**сметана**	**творог**	**сыр**	**яйцо**	**мука**	**крупа**	**макарон.изд.**	**сахар**	**конд.изд.**	**фрукты сух.**	**фрукты свеж.**	**сок**
Завтрак																			
Суп молочный с крупой 250					2,50		250,00						15,00		2,00				
Какао с молоком 200							200,00								10,00				
Хлеб с маслом с сыром 30,\9					10,00					9,00									
Яблоки свежие 100																		113,64	
Второй завтрак																			
кефир 200							200,00												
Обед																			
Суп из овощей 250						3,00		12,50											

76,92											**картофель**					**241,53**																			
59,16											**овощи**					**281,88**						13,00	50,00											75,00	
							30,00				**хлеб пшенич.**					**80,00**			30,00								30,00								
											хлеб ржаной					**50,00**											50,00							
											чай					**0,60**																			
								2,70			**какао**					**0,00**																			
											коф.напиток					**4,00**				4,00															
											дрожжи					**0,60**					0,60														

Рыба,запеченная в омлете 100				146,67		7,00	10,00				29,89	7,60							
макароны отварные 120					5,00									40,00					
салат из свежих огурцов о помидор																			
Компот из свежих фруктов 200															15,00			40,00	
Хлеб 20\50																			
Полдник																			
суфле из печени 60	85,00					3,00	30,00				5,00	13,00							
Капуста тушеная 150						7,00						2,00			4,00				
Овощи натуральные свежие (огурец 30)																			
Хлеб пшеничный 30																			
Чай 200															10,00				
ИТОГО за день	**85,00**	**0,00**	**0,00**	**146,67**	**17,50**	**20,00**	**690,00**	**12,50**	**0,00**	**9,00**	**34,89**	**22,60**	**15,00**	**40,00**	**41,00**	**0,00**	**0,00**	**153,64**	**0,00**
2 неделя среда	**мясо**	**птица**	**колб.изд.**	**рыба**	**масло сл.**	**масло раст.**	**молоко**	**сметана**	**творог**	**сыр**	**яйцо**	**мука**	**крупа**	**макарон.изд.**	**сахар**	**конд.изд.**	**фрукты сух.**	**фрукты свеж.**	**сок**
Завтрак																			
Суп молочный с крупой 250					2,50		250,00						15,00		2,00				
Чай 200															10,00				
Хлеб с маслом и сыром 20\4\7					4,00					7,40									
Яблоки свежие 100																		113,64	
Второй завтрак																			
кефир 180							180,00												

									картофель						76,92																	
									овощи						417,91					37,50		233,25	8,00						80,00			
					22,00				**хлеб пшенич.**						90,00				30,00							30,00						
									хлеб ржаной						50,00											50,00						
						0,60			**чай**						0,60			0,60													
									какао						2,70																	
									коф.напиток						0,00																	
									дрожжи						0,00																	

Обед																			
Суп картофельный с клецками 280					1,25	2,50					2,87	10,00							
Рагу овощное из птицы200		137,00				2,00						1,00							
Соки овощные,фруктовые и ягодные 180 г.																			180,0
Хлеб30\50																			
Полдник																			
Голубцы ленивые со сметанной 260	64,84				1,00	3,00		12,00			8,05	5,00	13,00						
Овощи натуральные свежие (огурец 30)																			
Хлеб пшеничный20																			
Кисель из концентрата плодового или ягодного №150															7,50		18,00		
печенье 40г.																40,00			
ИТОГО за день	**64,84**	**137,00**	**0,00**	**0,00**	**8,75**	**7,50**	**430,00**	**12,00**	**0,00**	**7,40**	**10,92**	**16,00**	**28,00**	**0,00**	**19,50**	**40,00**	**18,00**	**113,64**	**180,00**
2 неделя четверг	**мясо**	**птица**	**колб.изд.**	**рыба**	**масло сл.**	**масло раст.**	**молоко**	**сметана**	**творог**	**сыр**	**яйцо**	**мука**	**крупа**	**макарон.изд.**	**сахар**	**конд.изд.**	**фрукты сух.**	**фрукты свеж.**	**сок**
Завтрак																			
Омлет с зеленым горошком 110					2,00		30,00				63,22	3,00							
Сосиска 60			61,00																
Овощи натуральные свежие (огурец 30)																			
Хлеб с сыром 496					4,00					4,30									
Чай 200															10,00				

							картофель					**216,92**												140,00	76,92	
			37,50		13,00		**овощи**					**274,32**						37,50	166,33					43,83	26,66	
		16,00					**хлеб пшенич.**					**72,00**					20,00					30,00				
							хлеб ржаной					**50,00**										50,00				
	0,60						**чай**					**0,60**														
							какао					**0,00**														
							коф.напиток					**0,00**														
							дрожжи					**0,00**														

Второй завтрак																			
Соки овощные,фруктовые и ягодные 200 г.																			200,0
Обед																			
Борщ с капустой и картофелем 250					5,00														
Рыба, тушенная в томате с овощами140				141,00		5,00									2,50				
картофель отвварной 150					6,00														
салат из свежих огурцов и помидор 60						5,00													
Компот из сухофруктов 150г.															13,00		16,00		
Хлеб30\50																			
Полдник																			
суфле из творога 190г.					5,00		35,00	15,00	130,00		16,09		23,00		13,00				
Чай 200															10,00				
Плюшка80					6,00	1,00	30,00				5,75	40,00			10,00				
ИТОГО за день	**0,00**	**0,00**	**61,00**	**141,00**	**28,00**	**11,00**	**95,00**	**15,00**	**130,00**	**4,30**	**90,81**	**43,00**	**23,00**	**0,00**	**58,50**	**0,00**	**16,00**	**0,00**	**200,00**
2 неделя пятница	**мясо**	**птица**	**колб.изд.**	**рыба**	**масло сл.**	**масло раст.**	**молоко**	**сметана**	**творог**	**сыр**	**яйцо**	**мука**	**крупа**	**макарон.изд.**	**сахар**	**конд.изд.**	**фрукты сух.**	**фрукты свеж.**	**сок**
Завтрак																			
Суп молочный с крупой 250					2,50		250,00						15,00		2,00				
Какао с молоком 200							200,00								10,00				

				картофель				259,23													228,46		30,77						
				овощи				306,17												74,20		65,67	115,80						
				хлеб пшенич.				46,00										30,00											
				хлеб ржаной				50,00										50,00											
				чай				1,20						0,60															
3,00				**какао**				0,00																					
				коф.напиток				0,00																					
				дрожжи				0,75					0,75																

Хлеб с маслом и сыром 496					4,00					4,30									
Второй завтрак																			
кефир200							200,00												
Обед																			
Суп гороховый 250					1,00	3,00		12,50					15,00						
шницель мясной 80	61,54				2,00		20,00												
овощи тушеные 230																			
Компот из свежих фруктов 200															15,00			40,00	
Хлеб 20\50																			
Полдник																			
Салат из свежих огурцов и помидор 80г.						2,00													
сельдь с луком 55г.				47,00		3,00													
Хлеб пшеничный 30																			
Чай 200г.															10,00				
Печенье 40г.																40,00			
картофльное пюре 100г					4,00		20,00												
ИТОГО за день	**61,54**	**0,00**	**0,00**	**47,00**	**13,50**	**8,00**	**690,00**	**12,50**	**0,00**	**4,30**	**0,00**	**0,00**	**30,00**	**0,00**	**37,00**	**40,00**	**0,00**	**40,00**	**0,00**
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	**573**	**383**	**61**	**583**	**205**	**103**	**4332**	**89**	**384**	**61**	**293**	**268**	**408**	**114**	**435**	**195**	**106**	**1047**	**960**
СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ	**53**	**23**	**6**	**35**	**21**	**10**	**433**	**9**	**38**	**6**	**26**	**27**	**41**	**11**	**44**	**20**	**11**	**92**	**96**
НОРМА	**55**	**24**	**7**	**37**	**21**	**11**	**450**	**11**	**40**	**6**	**28**	**29**	**43**	**12**	**47**	**20**	**11**	**100**	**100**
ФАКТ	**96**	**96**	**88**	**95**	**98**	**93**	**96**	**81**	**96**	**95**	**91**	**93**	**95**	**95**	**93**	**98**	**96**	**92**	**96**

		16,00					
110,77	50,58						
		20,00					
96,67	199,16						
		20,00	50,00				
	106,70						
	29,33						
		30,00					
				0,60			
140,00							
347,44	**385,78**	**86,00**	**50,00**	**0,60**	**3,00**	**0,00**	**0,00**
1924	**3100**	**772**	**480**	**6**	**6**	**12**	**5**
135	**248**	**77**	**48**	**1**	**1**	**1**	**0**
140	**260**	**80**	**50**	**1**	**1**	**1**	**1**
96	**95**	**97**	**96**	**100**	**95**	**100**	**99**