

**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	овоци	хлеб пшенич.	
<b>1 неделя понедельник</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
Омлет					8		38				71,26												
Икра кабачковая																						80	
Хлеб ржаной																							
Чай с лимоном															10			9					
Хлеб ржаной с сыром										9,6													
<b>2 Завтрак</b>																							
Яблоко																		100					
<b>Обед</b>																							
Салат из квашеной 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								
<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>76,26</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>	



















	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.	
<b>2 неделя пятница</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
Салат из белок. капусты с морковью						3									3							46	
Сельдь с картофельным пюре				60	3		36														84		
Яйцо отварное											41												
Чай с лимоном															10			10					
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					13,68										65	125	
Тефтели мясные	80					1,0																10	10
Икра свекольная						7,5																	117
Хлеб ржаной																							20
Сок																			180				
<b>Полдник</b>																							
Суп молочный с крупой					2		200						16		1,6								
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			8								
Кофейный напиток с молоком							180								8								
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>59,68</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>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>547</b>	<b>233</b>	<b>245</b>	<b>353</b>	<b>208</b>	<b>105</b>	<b>4415</b>	<b>104</b>	<b>390</b>	<b>57</b>	<b>507,8</b>	<b>291</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>СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ</b>	<b>55</b>	<b>23,3</b>	<b>25</b>	<b>35,3</b>	<b>20,8</b>	<b>11</b>	<b>441,5</b>	<b>10</b>	<b>39</b>	<b>5,7</b>	<b>50,78</b>	<b>29,1</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>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>1,0</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>ФАКТ</b>	<b>99</b>	<b>97</b>	<b>98</b>	<b>95</b>	<b>99</b>	<b>95</b>	<b>98</b>	<b>95</b>	<b>98</b>	<b>95</b>	<b>98</b>	<b>100</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>	

хлеб ржаной	чай	какао	коф. напиток	дрожжи
20				
30	0,8			
				1
<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>

хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
30	0,8			
50				
80	0,8	0	0	0

хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
	0,8			
30				
20				
50	0,8	0	0	0

хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
			4	
20				
30				
	0,8			
				0,8
<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,78</b>

хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
	0,8			
30				
20				
		4,0		
<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
	0,8			
30				
				1
20				
<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>



50					
50	0	0	0	0,00	

хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
20				
30				
				1
	0,5			
<b>50</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>

хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
			4	
50				
		3,0		
40				
<b>90</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0,00</b>

хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
	0,5			
50				
				1
			4	
<b>50</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>1</b>
<b>500</b>	<b>5,8</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>4,8</b>
<b>50</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>0,5</b>
<b>50</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>0,5</b>
<b>100</b>	<b>97</b>	<b>100</b>	<b>96</b>	<b>96</b>