

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.	
1 неделя понедельник																							
Завтрак																							
Омлет					8		38				71,26												
Икра кабачковая																						80	
Хлеб ржаной																							
Чай с лимоном															10			9					
Хлеб ржаной с сыром										9,6													
2 Завтрак																							
Яблоко																		100					
Обед																							
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				
Уплотненный полдник																							
Каша манная молочная					4,8		177						30		4,8								
Хлеб пшеничный																							20
Кефир							180																
Булочка с творогом					5		15		45		5	35			10								
ИТОГО за день	0	86	0	0	25,6	5	410	0	45	9,6	76,26	35	85	12	25	0	0	109	180	35	201	60	

	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.	
2 неделя пятница																							
Завтрак																							
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
2 Завтрак																							
Кефир							150																
Обед																							
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				
Полдник																							
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
ИТОГО за день	104	0	0	60	10	18	581	0	45	12	59,68	35	16	0	31	0	0	10	180	149	358	80	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	547	233	245	353	208	105	4415	104	390	57	507,8	291	421	118	299	200	108	898	1000	1340	2460	760	
СРЕДНЯЯ ЗА ДЕНЬ	55	23,3	25	35,3	20,8	11	441,5	10	39	5,7	50,78	29,1	42	12	30	20	11	90	100	134	246	76	
НОРМА	55	24	25	37	21	11	450	11	40	6	1,0	29	43	12	30	20	11	100	100	140	260	80	
ФАКТ	99	97	98	95	99	95	98	95	98	95	98	100	98	98	100	100	98	90	100	96	95	95	

хлеб ржаной	чай	какао	коф. напиток	дрожжи
20				
30	0,8			
				1
50	0,8	0	0	1

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
50	0,8	0	4	0,78

хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
	0,8			
30				
20				
		4,0		
50	0,8	4	0	0

хлеб ржаной	чай	какао	коф.напиток	дрожжи
	0,8			
30				
				1
20				
50	0,8	0	0	1

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

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