

Заведующая

Плановое меню
двухнедельное



Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета: **Все**

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 1	
Завтрак	
Без диет	
182/3 Каша манная вязкая молочная	200
414/2 Кофейный напиток с молоком	200
Хлеб пшеничный	34
006 Масло(порциями)	10
Итого	444
Второй завтрак	
Без диет	
512 Сок фруктовый	200
Итого	200
Обед	
Без диет	
087/1 Суп гороховый	250
330/1 Гречка рассыпчатая	140
293/2 Гуляш из отварного мяса	80
Хлеб ржано-пшеничный	43
394/1 Компот из смеси сухофруктов	200
Итого	712,5
Усиленный полдник	
Без диет	
227 Яйца вареные	1 шт
516 Кукуруза консервированная	80
Хлеб пшеничный	34
412/2 Чай с лимоном	200
Итого	354
Итого за день	1 710,5
День 2	
Завтрак	
Без диет	
251/2 Запеканка творожно-манная со сгущенкой	140
416/2 Какао с молоком	200
Хлеб пшеничный	34
Итого	374
Второй завтрак	
Без диет	
420/2 Кефир	200
Итого	200
Обед	
Без диет	
076 Щи из квашеной капусты со сметаной	250
137/2 Картофельное пюре	140
299/2 Котлеты мясные	80
037 Салат свекольный	65
Хлеб ржано-пшеничный	43
394/1 Компот из смеси сухофруктов	200
Итого	777,5
Усиленный полдник	
Без диет	
182/5 Каша пшеничная вязкая молочная	210
411/2 Чай с сахаром	200
Хлеб пшеничный	34

		Итого	444
		Итого за день	1 795,5
День 3			
Завтрак			
Без диет			
220/2 Макароны с сыром			130
411/2 Чай с сахаром			200
Хлеб пшеничный			34
		Итого	364
Второй завтрак			
Без диет			
386/1 Яблоки			120
		Итого	120
Обед			
Без диет			
095 Суп с рыбными консервами			250
137/2 Картофельное пюре			140
301/2 Тефтели из печени с рисом			160
527 Капуста квашеная			60
Хлеб ржано-пшеничный			43
512 Сок фруктовый			200
		Итого	852,5
Усиленный полдник			
Без диет			
182/6 Каша ячневая вязкая молочная			200
Хлеб пшеничный			34
414/2 Кофейный напиток с молоком			200
		Итого	434
		Итого за день	1 770,5
День 4			
Завтрак			
Без диет			
247/2 Сырники со сгущенкой			120
414/2 Кофейный напиток с молоком			200
Хлеб пшеничный			34
006 Масло(порциями)			10
		Итого	364
Второй завтрак			
Без диет			
386/1 Яблоки			120
		Итого	120
Обед			
Без диет			
518 Суп овощной со сметаной			250
137/2 Картофельное пюре			140
272/2 Котлеты рыбные любительские			80
Огурцы соленые			40
Хлеб ржано-пшеничный			43
396/1 Кисель			200
		Итого	752,5
Усиленный полдник			
Без диет			
199/2 Каша "Геркулес" жидкая на молоке			200
411/2 Чай с сахаром			200
Хлеб пшеничный			34
		Итого	434
		Итого за день	1 670,5
День 5			
Завтрак			
Без диет			
182/2 Каша гречневая вязкая молочная			200
411/2 Чай с сахаром			200
Хлеб пшеничный			34
		Итого	434

Второй завтрак	
Без диет	
353/1 Морковь свежая	50
Итого	50
Обед	
Без диет	
117/3 Бульон с гренками, куриный	250
321/1 Плов из птицы	160
046/1 Винегрет овощной	100
Хлеб ржано-пшеничный	43
390/1 Компот из свежих фруктов	200
Итого	752,5
Усиленный полдник	
Без диет	
442/1 Шарлотка с яблоками2	100
512 Сок фруктовый	200
359/2 Тыква запеченная с сахаром	150
Итого	450
Итого за день	1 686,5
День 6	
Завтрак	
Без диет	
182/5 Каша пшеничная вязкая молочная	200
Хлеб пшеничный	34
006 Масло(порциями)	10
412/2 Чай с лимоном	200
Итого	444
Второй завтрак	
Без диет	
386/1 Яблоки	120
Итого	120
Обед	
Без диет	
086/4 Суп рисовый	250
314/1 Голубцы ленивые с мясом и рисом	180
Хлеб ржано-пшеничный	43
390/1 Компот из свежих фруктов	200
Итого	672,5
Усиленный полдник	
Без диет	
530 Печенье твороженное	70
414/2 Кофейный напиток с молоком	200
Хлеб пшеничный	34
Итого	304
Итого за день	1 540,5
День 7	
Завтрак	
Без диет	
229/1 Омлет натуральный	85
514 Горошек консервированный	65
Хлеб пшеничный	34
416/2 Какао с молоком	200
Итого	384
Второй завтрак	
Без диет	
386/1 Яблоки	120
Итого	120
Обед	
Без диет	
063 Борщ со свежей капустой	250
137/2 Картофельное пюре	140
306/2 Биточки мясные	80
022 Салат витаминный	90
Хлеб ржано-пшеничный	43

512 Сок фруктовый		200
Усиленный полдник		802,5
Итого		
182/6 Каша ячневая вязкая молочная		210
411/2 Чай с сахаром		200
Хлеб пшеничный		34
День 8		444
Завтрак		1 750,5
Итого		
Итого за день		
199/1 Каша пшённая жидкая на молоке		200
411/2 Чай с сахаром		200
520 Хлеб пшеничный		44
Второй завтрак		444
Итого		
Итого		35
Обед		35
Итого		
Итого		250
076 Щи из квашеной капусты со сметаной		140
137/2 Картофельное пюре		80
294/2 Бефстроганов2		65
037 Салат свекольный		43
Хлеб ржано-пшеничный		200
398 Киселек "Витаминизированный"		777,5
Усиленный полдник		
Итого		
Итого		65
441/1 Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)		200
414/2 Кофейный напиток с молоком		265
День 9		1 521,5
Завтрак		
Итого		
Итого за день		
220/2 Макароны с сыром		130
413/2 Чай с молоком		200
Хлеб пшеничный		34
Второй завтрак		364
Итого		
Итого		120
Обед		120
Итого		
Итого		250
084/2 Суп гречневый со сметаной		130
332 Рис отварной		85
261/4 Рыба под маринадом		60
010 Салат из свежей капусты		43
Хлеб ржано-пшеничный		200
396/1 Кисель		767,5
Усиленный полдник		
Итого		
Итого		85
229/1 Омлет натуральный		200
411/2 Чай с сахаром		34
Хлеб пшеничный		319
День 10		1 570,5
Завтрак		

