

## Плановое меню двухнедельное

Сезон: **Осенне-зимний**  
Категория: **Дети от 1 до 3 лет**  
Диета: **Все**



| Наименование блюда                                | Выход<br>блюда (г) | Стоимость |
|---|--------------------|-----------|
| <b>1 нед. Понедельник</b>                         |                    |           |
| <b>Завтрак</b>                                    |                    |           |
| Без диет  |                    |           |
| Ф001 Бутерброды с маслом                          | 30/10              | 5,13      |
| Н220/2 Макароны отварные с сыром                  | 120/5              | 10,19     |
| Ф411/1 Чай с сахаром                              | 150/7              | 1,01      |
| <b>Обед</b>                                       |                    |           |
| Без диет  |                    |           |
| Н086/7 Суп картофельный с крупой пшенной          | 150/5              | 3,94      |
| Н304/1 Тефтели мясные (2-й вариант)               | 60                 | 27,47     |
| Н199/2 Пюре из бобовых с маслом                   | 100/5              | 3,90      |
| Н021/2 Салат из белокочанной капусты (с морковью) | 50                 | 3,20      |
| Н394/2 Компот из смеси сухофруктов                | 150                | 5,94      |
| 005 Хлеб пшеничный                                | 60                 | 2,70      |
| <b>Полдник</b>                                    |                    |           |
| Без диет  |                    |           |
| Шоколад Алёнка                                    | 15                 | 22,00     |
| <b>Ужин</b>                                       |                    |           |
| Без диет  |                    |           |
| Н450 Булочка ванильная                            | 50                 | 3,96      |
| Ф416/1 Какао с молоком                            | 150                | 6,04      |
| <b>1 нед. Вторник</b>                             |                    |           |
| <b>Завтрак</b>                                    |                    |           |
| Без диет  |                    |           |
| Ф001 Бутерброды с маслом                          | 30/10              | 5,13      |
| Ф411/1 Чай с сахаром                              | 150/7              | 1,01      |
| Н199/2 Каша "Геркулес" жидкая на молоке           | 150/5/5            | 8,21      |
| <b>Обед</b>                                       |                    |           |
| Без диет  |                    |           |
| Н093/1 Суп фасолевый                              | 150/5              | 8,57      |
| Н179/13 Каша перловая рассыпчатая с маслом        | 120/5              | 3,50      |
| Н299/1 Котлеты, биточки, шницели рубленные        | 60                 | 32,88     |
| Н034 Салат из свеклы                              | 50                 | 2,89      |
| Н390/2 Компот из свежих яблок                     | 150                | 4,31      |
| 005 Хлеб пшеничный                                | 60                 | 2,70      |
| <b>Полдник</b>                                    |                    |           |
| Без диет  |                    |           |
| Мармелад  | 40                 | 12,80     |
| <b>Ужин</b>                                       |                    |           |
| Без диет  |                    |           |
| Ф420/1 Кефир                                      | 150                | 7,87      |
| Н435/4 Оладьи с творогом (с повидлом)             | 100/10             | 11,31     |
| <b>1 нед. Среда</b>                               |                    |           |
| <b>Завтрак</b>                                    |                    |           |
| Без диет  |                    |           |
| Ф001 Бутерброды с маслом                          | 30/10              | 5,13      |
| Ф411/1 Чай с сахаром                              | 150/7              | 1,01      |
| Н182/3 Каша вязкая манная молочная                | 150/5/5            | 8,28      |
| <b>Обед</b>                                       |                    |           |
| Без диет  |                    |           |
| Н094 Суп-лапша домашняя                           | 155                | 6,03      |
| Н318/7 Птица тушеная (филе) в соусе               | 120                | 35,48     |

|   |         |       |
|---|---------|-------|
| H331/3 Каша пшеничная вязкая (гарнир)                 | 120/5   | 3,84  |
| 004 Хлеб пшеничный                                    | 30      | 1,35  |
| H417/1 Напиток из плодов шиповника                    | 150     | 2,71  |
| 007 Хлеб ржаной                                       | 30      | 1,35  |
| <b>Полдник</b>  |         |       |
| Без диет  |         |       |
| H7 Сок детский  | 200     | 0,00  |
| <b>Ужин</b>   |         |       |
| Без диет  |         |       |
| Ф230/1 Омлет с сыром                                  | 65      | 18,59 |
| Ф414/1 Кофейный напиток с молоком                     | 150     | 5,51  |
| 007 Хлеб ржаной                                       | 25      | 1,13  |
| <b>1 нед. Четверг</b>                                 |         |       |
| <b>Завтрак</b>  |         |       |
| Без диет  |         |       |
| H182/1 Каша гречневая вязкая молочная                 | 150/5/5 | 9,33  |
| H003/2 Бутерброды с сыром                             | 40/5/15 | 9,85  |
| Ф411/1 Чай с сахаром                                  | 150/7   | 1,01  |
| <b>Обед</b>   |         |       |
| Без диет  |         |       |
| H065/1 Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)         | 150/5   | 6,48  |
| H271/3 Котлеты или биточки рыбные запеченные (Минтай) | 60      | 19,94 |
| H366/2 Соус томатный                                  | 60      | 2,30  |
| H339/1 Пюре картофельное                              | 120     | 7,50  |
| H042/1 Салат из моркови с сахаром                     | 50      | 3,24  |
| H4/1 Кисель Скороварочка                              | 150     | 4,50  |
| 005 Хлеб пшеничный                                    | 60      | 2,70  |
| <b>Полдник</b>  |         |       |
| Без диет  |         |       |
| H386/1 Яблоки   | 80      | 9,12  |
| <b>Ужин</b>   |         |       |
| Без диет  |         |       |
| Ф416/1 Какао с молоком                                | 150     | 6,04  |
| Ф441/2 Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)            | 35      | 5,46  |
| <b>1 нед. Пятница</b>                                 |         |       |
| <b>Завтрак</b>  |         |       |
| Без диет  |         |       |
| H190/1 Каша рисовая с изюмом                          | 150/5   | 9,46  |
| Ф001 Бутерброды с маслом                              | 30/10   | 5,13  |
| Ф411/1 Чай с сахаром                                  | 150/7   | 1,01  |
| <b>Обед</b>   |         |       |
| Без диет  |         |       |
| H086/5 Суп картофельный с крупой рисовой              | 150/5   | 4,96  |
| H299/1 Котлеты, биточки, шницели рубленые             | 60      | 32,88 |
| H354/1 Капуста тушеная                                | 120     | 9,33  |
| H390/2 Компот из свежих яблок                         | 150     | 4,31  |
| 004 Хлеб пшеничный                                    | 30      | 1,35  |
| 007 Хлеб ржаной                                       | 30      | 1,35  |
| <b>Полдник</b>  |         |       |
| Без диет  |         |       |
| Вафли   | 20      | 5,40  |
| <b>Ужин</b>   |         |       |
| Без диет  |         |       |
| Ф419/1 Молоко кипяченое                               | 150     | 7,76  |
| 007 Хлеб ржаной                                       | 25      | 1,13  |
| H245/3 Сырники из творога                             | 95      | 18,24 |
| <b>2 нед. Понедельник</b>                             |         |       |
| <b>Завтрак</b>  |         |       |
| Без диет  |         |       |
| H220/2 Макароны отварные с сыром                      | 120/5   | 10,19 |
| Ф001 Бутерброды с маслом                              | 30/10   | 5,13  |
| Ф411/1 Чай с сахаром                                  | 150/7   | 1,01  |
| <b>Обед</b>   |         |       |

|        |  |         |       |
|--------|--|---------|-------|
|        | Без диет                                   |         |       |
| H086/2 | Суп картофельный с крупой перловой         | 150/5   | 4,10  |
| H305/3 | Фрикадельки мясные в соусе                 | 100     | 22,10 |
| H179/2 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом        | 120/5   | 4,62  |
| H021/2 | Салат из белокочанной капусты (с морковью) | 50      | 3,20  |
| H394/2 | Компот из смеси сухофруктов                | 150     | 5,94  |
| 005    | Хлеб пшеничный                             | 60      | 2,70  |
|        | <b>Полдник</b>                             |         |       |
|        | Без диет                                   |         |       |
|        | Мармелад                                   | 40      | 12,80 |
|        | <b>Ужин</b>                                |         |       |
|        | Без диет                                   |         |       |
| Ф420/1 | Кефир                                      | 150     | 7,87  |
| H251/1 | Запеканка из творога                       | 70      | 14,19 |
|        | <b>2 нед. Вторник</b>                      |         |       |
|        | <b>Завтрак</b>                             |         |       |
|        | Без диет                                   |         |       |
| H199/2 | Каша "Геркулес" жидкая на молоке           | 150/5/5 | 8,21  |
| Ф001   | Бутерброды с маслом                        | 30/10   | 5,13  |
| Ф411/1 | Чай с сахаром                              | 150/7   | 1,01  |
|        | <b>Обед</b>                                |         |       |
|        | Без диет                                   |         |       |
| H087/1 | Суп картофельный с горохом                 | 150/5   | 6,58  |
| H304/1 | Тефтели мясные (2-й вариант)               | 60      | 27,47 |
| H339/1 | Пюре картофельное                          | 120     | 7,50  |
| H366/2 | Соус томатный                              | 60      | 2,30  |
| H417/1 | Напиток из плодов шиповника                | 150     | 2,71  |
| 005    | Хлеб пшеничный                             | 60      | 2,70  |
|        | <b>Полдник</b>                             |         |       |
|        | Без диет                                   |         |       |
|        | Шоколад Алёнка                             | 15      | 22,00 |
|        | <b>Ужин</b>                                |         |       |
|        | Без диет                                   |         |       |
| Ф441/1 | Ватрушки (дрожевое тесто, творожные)       | 35      | 6,01  |
| Ф416/1 | Какао с молоком                            | 150     | 6,04  |
|        | <b>2 нед. Среда</b>                        |         |       |
|        | <b>Завтрак</b>                             |         |       |
|        | Без диет                                   |         |       |
| H182/3 | Каша вязкая манная молочная                | 150/5/5 | 8,28  |
| H003/2 | Бутерброды с сыром                         | 40/5/15 | 9,85  |
| Ф411/1 | Чай с сахаром                              | 150/7   | 1,01  |
|        | <b>Обед</b>                                |         |       |
|        | Без диет                                   |         |       |
| H094   | Суп-лапша домашняя                         | 155     | 6,03  |
| H321/3 | Плов из птицы (филе)                       | 60/100  | 39,31 |
| H034   | Салат из свеклы                            | 50      | 2,89  |
| H4/1   | Кисель Скороварочка                        | 150     | 4,50  |
| 004    | Хлеб пшеничный                             | 30      | 1,35  |
| 007    | Хлеб ржаной                                | 30      | 1,35  |
|        | <b>Полдник</b>                             |         |       |
|        | Без диет                                   |         |       |
|        | Печенье сахарное                           | 40      | 6,20  |
|        | <b>Ужин</b>                                |         |       |
|        | Без диет                                   |         |       |
| H100/3 | Суп молочный с макаронными изделиями       | 150     | 8,09  |
| Ф411/1 | Чай с сахаром                              | 150/7   | 1,01  |
| 007    | Хлеб ржаной                                | 25      | 1,13  |
|        | <b>2 нед. Четверг</b>                      |         |       |
|        | <b>Завтрак</b>                             |         |       |
|        | Без диет                                   |         |       |
| H199/2 | Каша пшеничная жидкая на молоке            | 150/5/5 | 8,73  |
| Ф001   | Бутерброды с маслом                        | 30/10   | 5,13  |
| Ф411/1 | Чай с сахаром                              | 150/7   | 1,01  |

| <b>Обед</b>   |         |       |
|---|---------|-------|
| Без диет  |         |       |
| H065/1 Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)         | 150/5   | 6,48  |
| H271/3 Котлеты или биточки рыбные запеченные (Минтай) | 60      | 19,94 |
| H219/1 Макароны изделия отварные с маслом             | 120/5   | 3,79  |
| H366/2 Соус томатный                                  | 60      | 2,30  |
| H390/2 Компот из свежих яблок                         | 150     | 4,31  |
| 005 Хлеб пшеничный                                    | 60      | 2,70  |
| <b>Полдник</b>  |         |       |
| Без диет  |         |       |
| Вафли   | 20      | 5,40  |
| <b>Ужин</b>   |         |       |
| Без диет  |         |       |
| Ф414/1 Кофейный напиток с молоком                     | 150     | 5,51  |
| Ф450 Булочка ванильная                                | 50      | 2,15  |
| <b>2 нед. Пятница</b>                                 |         |       |
| <b>Завтрак</b>  |         |       |
| Без диет  |         |       |
| H5/1 Каша "Дружба" жидкая на молоке                   | 150/5/5 | 7,70  |
| Ф001 Бутерброды с маслом                              | 30/10   | 5,13  |
| Ф411/1 Чай с сахаром                                  | 150/7   | 1,01  |
| <b>Обед</b>   |         |       |
| Без диет  |         |       |
| H6/1 Свекольник                                       | 150/5   | 6,38  |
| H305/3 Фрикадельки мясные в соусе                     | 100     | 22,10 |
| H339/1 Пюре картофельное                              | 120     | 7,50  |
| H042/1 Салат из моркови с сахаром                     | 50      | 3,24  |
| Ф417/1 Напиток из плодов шиповника                    | 150     | 4,53  |
| 004 Хлеб пшеничный                                    | 30      | 1,35  |
| 007 Хлеб ржаной                                       | 30      | 1,35  |
| <b>Полдник</b>  |         |       |
| Без диет  |         |       |
| H2 Печенье сахарное                                   | 40      | 6,20  |
| <b>Ужин</b>   |         |       |
| Без диет  |         |       |
| Ф419/1 Молоко кипяченое                               | 150     | 7,76  |
| 007 Хлеб ржаной                                       | 30      | 1,35  |
| H245/3 Сырники из творога                             | 95      | 18,24 |

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_