



Плановое меню двухнедельное

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **Дети от 3 до 7 лет**
Диета: **Все**

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость
1 нед. Понедельник		
Завтрак		
Без диет		
H220/1 Макароны отварные с сыром	150/5	12,22
Ф001 Бутерброды с маслом	30/10	5,13
Ф411/2 Чай с сахаром	180/10	1,36
Обед		
Без диет		
H086/6 Суп картофельный с крупой пшенной	200/5	4,99
H304/2 Тефтели мясные (2-й вариант)	80	37,03
H199/1 Пюре из бобовых с маслом	110/5	4,10
H021/2 Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	3,20
H394/1 Компот из смеси сухофруктов	180	7,05
005 Хлеб пшеничный	60	2,70
Полдник		
Без диет		
Шоколад Алёнка	15	22,00
Ужин		
Без диет		
Ф416/2 Какао с молоком	180	7,10
H450 Булочка ванильная	50	3,96
1 нед. Вторник		
Завтрак		
Без диет		
Ф001 Бутерброды с маслом	30/10	5,13
Ф411/2 Чай с сахаром	180/10	1,36
H199/1 Каша "Геркулес" жидкая на молоке	200/5/5	10,68
Обед		
Без диет		
H093 Суп фасолевый	200/5	11,24
H299/2 Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	43,71
H179/12 Каша перловая рассыпчатая с маслом	150/5	3,90
H034 Салат из свеклы	50	2,89
H390/1 Компот из свежих яблок	180	4,99
005 Хлеб пшеничный	60	2,70
Полдник		
Без диет		
Мармелад	40	12,80
Ужин		
Без диет		
H435/3 Оладьи с творогом (с повидлом)	120/10	13,40
Ф420/2 Кефир	180	9,31
1 нед. Среда		
Завтрак		
Без диет		
Ф001 Бутерброды с маслом	30/10	5,13
Ф411/2 Чай с сахаром	180/10	1,36
H182/2 Каша вязкая манная молочная	210	10,73
Обед		
Без диет		
H094/1 Суп-лапша домашняя	205	7,98
H318/8 Птица тушеная (филе) в соусе	160	47,19

Н331/2 Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150/5	4,44
Н417/2 Напиток из плодов шиповника	180	3,50
004 Хлеб пшеничный	30	1,35
007 Хлеб ржаной	30	1,35
Полдник		
Без диет		
Сок детский	200	20,00
Ужин		
Без диет		
Ф230/2 Омлет с сыром	85	23,63
Ф414/2 Кофейный напиток с молоком	180	7,12
007 Хлеб ржаной	25	1,13
1 нед. Четверг		
Завтрак		
Без диет		
Ф411/2 Чай с сахаром	180/10	1,36
Н003/2 Бутерброды с сыром	40/5/15	9,85
Н182/2 Каша гречневая вязкая молочная	200/5/5	12,13
Обед		
Без диет		
Н065 Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200/5	8,36
Н271/4 Котлеты или биточки рыбные запеченные (Минтай)	80	26,52
Н339 Пюре картофельное	150	9,13
Н366/1 Соус томатный	80	3,02
Н042/1 Салат из моркови с сахаром	50	3,24
Н4 Кисель Скороварочка	180	5,02
005 Хлеб пшеничный	60	2,70
Полдник		
Без диет		
Ф386/1 Яблоки	100	11,40
Ужин		
Без диет		
Ф416/2 Какао с молоком	180	7,10
Ф441/2 Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	35	5,46
1 нед. Пятница		
Завтрак		
Без диет		
Ф001 Бутерброды с маслом	30/10	5,13
Ф411/2 Чай с сахаром	180/10	1,36
Н190/2 Каша рисовая с изюмом	200/5	12,36
Обед		
Без диет		
Н086/4 Суп картофельный с крупой рисовой	200/5	6,04
Н299/2 Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	43,71
Н354 Капуста тушеная	150	11,33
Н390/1 Компот из свежих яблок	180	4,99
004 Хлеб пшеничный	30	1,35
007 Хлеб ржаной	30	1,35
Полдник		
Без диет		
Вафли	20	5,40
Ужин		
Без диет		
Ф419/2 Молоко кипяченое	180	9,28
Н245/2 Сырники из творога	100/20	25,36
007 Хлеб ржаной	25	1,13
2 нед. Понедельник		
Завтрак		
Без диет		
Н220/1 Макароны отварные с сыром	150/5	12,22
Ф001 Бутерброды с маслом	30/10	5,13
Ф411/2 Чай с сахаром	180/10	1,36
Обед		

	Без диет		
H086/1 Суп картофельный с крупой перловой		200/5	5,13
H305/4 Фрикадельки мясные в соусе		120	34,40
H179/1 Каша гречневая рассыпчатая с маслом		150/5	5,30
H021/2 Салат из белокочанной капусты (с морковью)		50	3,20
H394/1 Компот из смеси сухофруктов		180	7,05
005 Хлеб пшеничный		60	2,70
	Полдник		
	Без диет		
Мармелад		40	12,80
	Ужин		
	Без диет		
Ф420/2 Кефир		180	9,31
H251/2 Запеканка из творога		100	20,76
2 нед. Вторник			
	Завтрак		
	Без диет		
Ф001 Бутерброды с маслом		30/10	5,13
Ф411/2 Чай с сахаром		180/10	1,36
H199/1 Каша "Геркулес" жидкая на молоке		200/5/5	10,68
	Обед		
	Без диет		
H087/2 Суп картофельный с горохом		205	8,41
H304/2 Тефтели мясные (2-й вариант)		80	37,03
H339 Пюре картофельное		150	9,13
H366/1 Соус томатный		80	3,02
H417/2 Напиток из плодов шиповника		180	3,50
005 Хлеб пшеничный		60	2,70
	Полдник		
	Без диет		
Шоколад Алёнка		15	22,00
	Ужин		
	Без диет		
Ф416/2 Какао с молоком		180	7,10
H441/1 Ватрушки (дрожжевое тесто, творожные)		35	6,01
2 нед. Среда			
	Завтрак		
	Без диет		
Ф411/2 Чай с сахаром		180/10	1,36
H003/2 Бутерброды с сыром		40/5/15	9,85
H182/2 Каша вязкая манная молочная		210	10,73
	Обед		
	Без диет		
H094/1 Суп-лапша домашняя		205	7,98
H321/4 Плов из птицы (филе)		80/130	52,05
H034 Салат из свеклы		50	2,89
H4 Кисель Скороварочка		180	5,02
004 Хлеб пшеничный		30	1,35
007 Хлеб ржаной		30	1,35
	Полдник		
	Без диет		
Печенье сахарное		40	6,20
	Ужин		
	Без диет		
Ф411/2 Чай с сахаром		180/10	1,36
H100/2 Суп молочный с макаронными изделиями		200	10,11
007 Хлеб ржаной		25	1,13
2 нед. Четверг			
	Завтрак		
	Без диет		
Ф001 Бутерброды с маслом		30/10	5,13
Ф411/2 Чай с сахаром		180/10	1,36
H199/1 Каша пшеничная жидкая на молоке		200/5/5	11,33

Обед		
Без диет		
Н065 Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200/5	8,36
Н271/4 Котлеты или биточки рыбные запеченные (Минтай)	80	26,52
Н219/2 Макароны изделия отварные с маслом	150/5	4,26
Н366/1 Соус томатный	80	3,02
Н390/1 Компот из свежих яблок	180	4,99
005 Хлеб пшеничный	60	2,70
Полдник		
Без диет		
Вафли	20	5,40
Ужин		
Без диет		
Ф414/2 Кофейный напиток с молоком	180	7,12
Ф450 Булочка ванильная	50	2,15
2 нед. Пятница		
Завтрак		
Без диет		
Ф001 Бутерброды с маслом	30/10	5,13
Ф411/2 Чай с сахаром	180/10	1,36
Н5 Каша "Дружба" жидкая на молоке	200/5/5	9,96
Обед		
Без диет		
Н6/2 Свекольник	200/5	7,99
Н305/4 Фрикадельки мясные в соусе	120	34,40
Н339 Пюре картофельное	150	9,13
Н042/1 Салат из моркови с сахаром	50	3,24
Ф417/2 Напиток из плодов шиповника	180	5,58
004 Хлеб пшеничный	30	1,35
007 Хлеб ржаной	30	1,35
Полдник		
Без диет		
Н2 Печенье сахарное	40	6,20
Ужин		
Без диет		
Ф419/2 Молоко кипяченое	180	9,28
Н245/2 Сырники из творога	100/20	25,36
007 Хлеб ржаной	30	1,35

_____/_____/_____
_____/_____/_____