



Плановое меню двухнедельное

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

Наименование блюда	Выход блюда (г)
1 нед. Понедельник	
Завтрак	
Без диет	
Макароны отварные с сыром	150/5
Бутерброды с маслом	30/10
Бутерброд с маслом	40
Чай с сахаром	180/10
Второй завтрак	
Без диет	
Кисель Скороварочка	100
Обед	
Без диет	
Суп картофельный с горохом	150
Котлеты, биточки, шницели рубленые	70
Каша рассыпчатая (ячневая)	130
Соус томатный	30
Компот из свежих яблок	150
Хлеб пшеничный	50
Полдник	
Без диет	
Булочка ванильная	50
Чай с сахаром	150/7
Соль на день	
Без диет	
Соль	5
1 нед. Вторник	
Завтрак	
Без диет	
Каша вязкая манная молочная	150
Бутерброд с маслом	40
Чай с сахаром	180/10
Второй завтрак	
Без диет	
Кефир	100
Обед	
Без диет	
Суп картофельный с крупой перловой	150
Тефтели мясные (2-й вариант)	70
Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)	130
Компот из смеси сухофруктов	150
Хлеб пшеничный	50
Полдник	
Без диет	
Оладьи (с повидлом)	60/5
Чай с сахаром	150/7
Соль на день	
Без диет	
Соль	5
1 нед. Среда	
Завтрак	
Без диет	
Каша гречневая вязкая молочная	150

Бутерброд с маслом	40
Чай с сахаром	180/10
Второй завтрак	
Без диет	
Печенье сахарное	40
Обед	
Без диет	
Суп-лапша домашняя	150
Птица тушеная (филе) в соусе	100
Каша пшенная вязкая (гарнир)	110
Кисель Сковорода	150
Хлеб пшеничный	50
Полдник	
Без диет	
Рагу из овощей (с соусом томатным)	130
Чай с лимоном	160
Хлеб ржаной	40
Соль на день	
Без диет	
Соль	5
1 нед. Четверг	
Завтрак	
Без диет	
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	150
Бутерброды с сыром	40
Чай с сахаром	180/10
Второй завтрак	
Без диет	
Кисель Сковорода	100
Обед	
Без диет	
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150
Котлеты или биточки рыбные запеченные (Минтай)	80
Пюре картофельное	130
Компот из свежих яблок	150
Хлеб пшеничный	50
Полдник	
Без диет	
Булочка ванильная	50
Чай с сахаром	150/7
Соль на день	
Без диет	
Соль	5
1 нед. Пятница	
Завтрак	
Без диет	
Каша пшеничная жидкая на молоке	150
Бутерброд с маслом	40
Чай с сахаром	180/10
Второй завтрак	
Без диет	
Вафли	20
Обед	
Без диет	
Суп картофельный с крупой рисовой	150
Фрикадельки из птицы (филе)	80
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130
Кисель Сковорода	150
Хлеб пшеничный	50
Полдник	
Без диет	
Запеканка из творога	110
Чай с сахаром	150/7

Соль на день	
Без диет	
Соль	5
2 нед. Понедельник	
Завтрак	
Без диет	
Макаронные изделия отварные с маслом	155
Бутерброд с маслом	40
Чай с сахаром	180/10
Второй завтрак	
Без диет	
Кисель Скороварочка	100
Обед	
Без диет	
Суп картофельный с крупой пшенной	150
Фрикадельки мясные	60
Пюре из бобовых с маслом	110/5
Напиток из плодов шиповника	150
Хлеб пшеничный	50
Полдник	
Без диет	
Суп молочный с гречневой крупой	150
Хлеб ржаной	40
Чай с сахаром	150/7
Соль на день	
Без диет	
Соль	5
2 нед. Вторник	
Завтрак	
Без диет	
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	150
Бутерброд с маслом	40
Чай с сахаром	180/10
Второй завтрак	
Без диет	
Кефир	100
Обед	
Без диет	
Суп фасолевый	150
Тефтели мясные (2-й вариант)	70
Каша перловая рассыпчатая с маслом	130
Соус сметанный	30
Компот из свежих яблок	150
Хлеб пшеничный	50
Полдник	
Без диет	
Ватрушки (дрожжевое тесто, творожные)	55
Чай с сахаром	150/7
Соль на день	
Без диет	
Соль	5
2 нед. Среда	
Завтрак	
Без диет	
Каша жидкая молочная (ячневая, с маслом)	150
Бутерброд с маслом	40
Чай с сахаром	180/10
Второй завтрак	
Без диет	
Печенье сахарное	40
Обед	
Без диет	
Суп-лапша домашняя	150

Плов из птицы (филе)	150
Компот из смеси сухофруктов	150
Хлеб пшеничный	50
Полдник	
Без диет	
Омлет натуральный	65
Чай с лимоном	160
Хлеб ржаной	40
Соль на день	
Без диет	
Соль	5
2 нед. Четверг	
Завтрак	
Без диет	
Каша пшённая жидкая на молоке	150
Бутерброд с маслом	40
Чай с сахаром	180/10
Второй завтрак	
Без диет	
Кисель Скороварочка	100
Обед	
Без диет	
Свекольник	150
Котлеты или биточки рыбные запеченные (Минтай)	80
Макаронные изделия отварные с маслом	130
Компот из свежих яблок	150
Хлеб пшеничный	50
Полдник	
Без диет	
Булочка ванильная	50
Чай с сахаром	150/7
Соль на день	
Без диет	
Соль	5
2 нед. Пятница	
Завтрак	
Без диет	
Каша "Дружба" жидкая на молоке	150
Бутерброд с маслом	40
Чай с сахаром	180/10
Второй завтрак	
Без диет	
Вафли	20
Обед	
Без диет	
Суп картофельный с макаронными изделиями	150
Фрикадельки из птицы (филе)	70
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130
Кисель Скороварочка	150
Хлеб пшеничный	50
Полдник	
Без диет	
Рагу из овощей (с соусом томатным)	130
Чай с сахаром	150/7
Хлеб ржаной	40
Соль на день	
Без диет	
Соль	5

_____/_____/_____
_____/_____/_____