



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

Ножкина К.Д.

Плановое меню двухнедельное

Сезон: **Летне-осенний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета: **Все**

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость
1 нед. Понедельник		
Завтрак		
Без диет		
78 Яйца вареные	1 шт	0.00
78 Икра кабачковая консервированная	60	0.00
78 Чай с сахаром	180/15	0.00
78 Булка "Городская" с маслом и сыром	35/5/12	0.00
Второй завтрак		
Без диет		
78 Сок в ассортименте	145	0.00
Обед		
Без диет		
78 Огурцы свежие	70	0.00
78 Суп картофельный с горохом пущеным	200	0.00
78 Бефстроганов из печени	60/60	0.00
78 Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	0.00
78 Компот из смеси сухофруктов	180	0.00
78 Хлеб ржаной	43	0.00
78 Соль на день	3	0.00
Уплотненный полдник		
Без диет		
78 Суп молочный пшеничный	200	0.00
78 Кефир	180	0.00
78 Хлеб пшеничный	20	0.00
78 Пряник	50.0	0.00
1 нед. Вторник		
Завтрак		
Без диет		
78 Запеканка из творога	120	0.00
78 Молоко сгущенное с сахаром	20	0.00
78 Кисель витаминный Золотой шар	150	0.00
78 Булка "Городская" с маслом	40	0.00
Второй завтрак		
Без диет		
78 Молоко кипяченое	170	0.00
Обед		
Без диет		
78 Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	0.00
78 Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	0.00
78 Капуста тушеная	150	0.00
78 Чай с сахаром	180/15	0.00
78 Хлеб ржаной	43	0.00
78 Соль на день	3	0.00
Уплотненный полдник		
Без диет		
78 Булочка "молочная"	50	0.00
78 Повидло	20	0.00
78 Ряженка	180	0.00
78 Хлеб пшеничный	25	0.00
78 Яблоки	200	0.00
1 нед. Среда		
Завтрак		

Без диет		
78 Суп молочный манный	200	0.00
78 Кофейный напиток с молоком	180	0.00
78 Булка"Городская" с маслом	30	0.00
Второй завтрак		
Без диет		
78 Сок в ассортименте	145	0.00
Обед		
Без диет		
78 Икра свекольная	60	0.00
78 Бульон с гречками и яйцом куриный	200	0.00
78 Плов из птицы	180	0.00
78 Компот из смеси сухофруктов	180	0.00
Хлеб пшеничный	35	0.00
78 Соль на день	3	0.00
Уплотненный полдник		
Без диет		
78 Рагу из овощей (с кабачками, с соусом томатным)	200	0.00
78 Хлеб ржаной	43	0.00
78 Чай с сахаром	180/15	0.00
1 нед. Четверг		
Завтрак		
Без диет		
78 Макароны изделия отварные	120	0.00
78 Какао с молоком	180	0.00
78 Булка"Городская" с маслом	40	0.00
Второй завтрак		
Без диет		
78 Кисель	180	0.00
Обед		
Без диет		
78 Салат из свежих помидоров и огурцов (с репчатым луком)	100	0.00
063 Борщ со свежей капустой и картофелем	200	0.00
78 Сметана	10	0.00
78 Рыба, тушенная с овощами	140	0.00
78 Картофель отварной	150	0.00
78 Чай с сахаром	180/15	0.00
78 Хлеб ржаной	43	0.00
78 Соль на день	3	0.00
Уплотненный полдник		
Без диет		
78 Запеканка из творога	120	0.00
78 Кефир	180	0.00
Хлеб пшеничный	35	0.00
1 нед. Пятница		
Завтрак		
Без диет		
78 Омлет натуральный	80/5	0.00
78 Горошек консервированный	60	0.00
78 Чай с сахаром	180/15	0.00
78 Булка"Городская" с маслом и сыром	35/5/12	0.00
Второй завтрак		
Без диет		
78 Сок в ассортименте	145	0.00
Обед		
Без диет		
78 Салат из свежих помидоров и огурцов (с репчатым луком)	100	0.00
78 Суп картофельный с крупой пшенной	200	0.00
78 Тефтели мясные (1-й вариант)	90	0.00
78 Пюре картофельное	150	0.00
78 Компот из смеси сухофруктов	180	0.00
78 Хлеб ржаной	43	0.00
78 Соль на день	3	0.00

Уплотненный полдник		
Без диет		
78 Суп молочный овсяный слизистый	200	0.00
78 Хлеб пшеничный	25	0.00
78 Кефир	180	0.00
78 Яблоки	200	0.00
78-1 Пряник	50.0	0.00
2 нед. Понедельник		
Завтрак		
Без диет		
78 Яйца вареные	1 шт	0.00
78 Икра кабачковая консервированная	60	0.00
78 Чай с сахаром	180/15	0.00
78 Булка "Городская" с маслом и сыром	35/5/12	0.00
Второй завтрак		
Без диет		
78 Сок в ассортименте	145	0.00
78-1 Пряник	50.0	0.00
Обед		
Без диет		
78 Огурцы свежие	70	0.00
78 Суп с рыбными консервами	200	0.00
78 Бефстроганов из печени	60/60	0.00
78 Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	0.00
78 Компот из смеси сухофруктов	180	0.00
Хлеб пшеничный	35	0.00
78 Соль на день	3	0.00
Уплотненный полдник		
Без диет		
78 Суп молочный пшеничный	200	0.00
78 Кефир	180	0.00
78 Хлеб ржаной	43	0.00
2 нед. Вторник		
Завтрак		
Без диет		
78 Запеканка из творога	120	0.00
78 Кисель витаминный Золотой шар	150	0.00
78 Булка "Городская" с маслом	40	0.00
Второй завтрак		
Без диет		
78 Молоко кипяченое	180	0.00
Обед		
Без диет		
78 Суп картофельный с мучными клецками	200/20	0.00
78 Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	0.00
78 Капуста тушеная	150	0.00
78 Чай с сахаром	180/15	0.00
78 Хлеб ржаной	43	0.00
78 Соль на день	4	0.00
Уплотненный полдник		
Без диет		
78 Суп молочный с макаронными изделиями	200	0.00
78 Хлеб пшеничный	30	0.00
78 Ряженка	180	0.00
78 Яблоки	200	0.00
2 нед. Среда		
Завтрак		
Без диет		
78 Суп молочный с пшеном	200	0.00
78 Какао с молоком	180	0.00
78 Булка "Городская" с маслом	40	0.00
Второй завтрак		
Без диет		

78 Сок в ассортименте	145	0.00
Обед		
Без диет		
78 Икра свекольная	60	0.00
78 Бульон с гренками и яйцом куриный	200	0.00
78 Плов из птицы	180	0.00
78 Компот из смеси сухофруктов	180	0.00
78 Хлеб ржаной	43	0.00
78 Соль на день	5	0.00
Уплотненный полдник		
Без диет		
78 Салат из белокочанной капусты (с морковью и луком)	70	0.00
78 Картофель отварной	105	0.00
78 Чай с сахаром	180/15	0.00
78 Хлеб пшеничный	25	0.00
2 нед. Четверг		
Завтрак		
Без диет		
78 Макароны отварные с сыром	150	0.00
78 Чай с сахаром	180/15	0.00
78 Булка "Городская" с маслом	40	0.00
Второй завтрак		
Без диет		
78 Молоко кипяченое	180	0.00
78 Печенье	30	0.00
Обед		
Без диет		
78 Салат из свежих помидоров и огурцов (с репчатым луком)	100	0.00
78 Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	0.00
78 Сметана	15	0.00
78 Котлеты рыбные паровые (минтай)	90	0.00
78 Пюре картофельное	150	0.00
78 Компот из смеси сухофруктов	180	0.00
78 Хлеб ржаной	43	0.00
78 Соль на день	4	0.00
Уплотненный полдник		
Без диет		
78 Суп молочный манный	200	0.00
78 Хлеб пшеничный	30	0.00
78 Кефир	180	0.00
2 нед. Пятница		
Завтрак		
Без диет		
78 Запеканка из творога	120	0.00
78 Кофейный напиток с молоком	180	0.00
78 Булка "Городская" с маслом	40	0.00
Второй завтрак		
Без диет		
78 Сок в ассортименте	145	0.00
Обед		
Без диет		
78 Огурцы свежие	70	0.00
063 Борщ со свежей капустой и картофелем	200	0.00
78 Сметана	15	0.00
78 Жаркое по-домашнему	180	0.00
78 Компот из смеси сухофруктов	180	0.00
78 Хлеб ржаной	43	0.00
78 Соль на день	3	0.00
Уплотненный полдник		
Без диет		
78 Булочка "молочная"	100	0.00
78 Хлеб пшеничный	30	0.00
78 Кефир	180	0.00

Врач-диетолог

Медицинская сестра диетическая

