



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора

А.Ш.Хакуринова

Плановое меню двухнедельное

Сезон: **Летне-осенний**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)0%**
Диета: **Без диет**

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 1	
Завтрак	
003/1 Бутерброды с сыром	45
3 Чай с сахаром	180
099 Суп молочный манный	180
Итого	405
Второй завтрак	
418/4 Сок яблочный	180
Итого	180
Обед	
Сметана	10
3/4 Компот из свежих яблок	180
Хлеб ржаной	42
073 Щи из свежей капусты с картофелем	200
301/1 Тефтели из печени с рисом (с молочным соусом)	70/30
148/6 Рагу из овощей (с кабачками, с соусом сметанным)	130
509 Огурцы свежие	40
Итого	702
Полдник	
420/2 Кефир	180
Хлеб пшеничный	25
508 Повидло	20
432/1 Оладьи пшеничные	120
Итого	345
Итого за день	1 632

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 2	
Завтрак	
251/2 Запеканка из творога	120
3 Чай с сахаром	180
Хлеб пшеничный	25
508 Повидло	20
Итого	345
Второй завтрак	
386/5 Бананы	80
Итого	80
Обед	
Хлеб ржаной	34
013 Салат из свежих огурцов	38/2
087/3 Суп картофельный с горохом пущеным	200
336 Картофель отварной	120
394/1 Компот из смеси сухофруктов	180
271/3/3 Котлеты рыбные запеченные (минтай)	80
372 Соус сметанный	10
Итого	664
Полдник	
420/2 Кефир	180
Хлеб пшеничный	30
386/1 Яблоки	90
493 Печенье	20
360/2 Рагу овощное (1-й вариант) (с кабачками, с соусом сметанным)	160
Итого	480
Итого за день	1 569

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 3	
Завтрак	
003/1 Бутерброды с сыром	45
414/2 Кофейный напиток с молоком	190
493 Печенье	20
101/4 Суп молочный с пшеном	180
Итого	435
Второй завтрак	
418/4 Сок яблочный	170
Итого	170
Обед	
Хлеб ржаной	34
054/1 Икра кабачковая	50
119/4 Бульон с клецками мучными (куриный)	180/40
321/1 Плов из птицы	190
400 Кисель Витаминизированный	180
Итого	674
Полдник	
Хлеб пшеничный	25
386/1 Яблоки	90
432/1 Оладьи пшеничные	120
508 Повидло	15
400 Кисель Витаминизированный	180
Итого	430
Итого за день	1 709

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 4	
Завтрак	
006 Масло (порциями)	10
Хлеб пшеничный	35
3 Чай с сахаром	180
233/2 Омлет с зеленым горошком	95/5
493 Печенье	20
Итого	345
Второй завтрак	
400 Кисель Витаминизированный	180
Итого	180
Обед	
Соус сметанный	30
095 Суп с рыбными консервами	200
394/1 Компот из смеси сухофруктов	180
295/1 Суфле из отварного мяса с рисом	70
219/2 Макароны изделия отварные с маслом	130
055/1 Икра свекольная	50
Хлеб ржаной	40
Итого	700
Полдник	
007/1 Сыр (порциями)	10
420/2 Кефир	180
Хлеб пшеничный	30
101/2 Суп молочный с гречневой крупой	180
386/1 Яблоки	80
Итого	480
Итого за день	1 705

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 5	
Завтрак	
416/1 Какао с молоком	150
Хлеб пшеничный	20
251/2 Запеканка из творога	70
510 Сгущеное молоко	15
Итого	255
Второй завтрак	
386/5 Бананы	80
Итого	80
Обед	
164/1 Запеканка картофельная с печенью	100
Хлеб ржаной	35
082/1 Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	180
400 Кисель Витаминизированный	150
034 Салат из свеклы	40
Сметана	6
Итого	511
Полдник	
420/1 Кефир	150
336 Картофель отварной	100
Хлеб пшеничный	20
493 Печенье	10
256/1/1 Рыба отварная (минтай)	60
Итого	340
Итого за день	1 186

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 6	
Завтрак	
006 Масло (порциями)	10
007/1 Сыр (порциями)	10
414/2 Кофейный напиток с молоком	190
Хлеб пшеничный	30
098/1 Суп молочный рисовый	180
Итого	420
Второй завтрак	
420/2 Кефир	180
Итого	180
Обед	
Сметана	10
063 Борщ со свежей капустой и картофелем	200
394/1 Компот из смеси сухофруктов	180
261/3 Рыба, тушенная с овощами (минтай)	60/50
339 Пюре картофельное	150
511 Помидоры свежие	40
Итого	690
Полдник	
143/2 Капуста тушенная	150
227 Яйца вареные	1 шт
420/2 Кефир	180
Хлеб пшеничный	25
386/1 Яблоки	90
Итого	485
Итого за день	1 775

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 7	
Завтрак	
413/2 Чай с молоком	180
Хлеб пшеничный	35
199/2 Каша "Геркулес" жидкая на молоке	170/5/5
Итого	395
Второй завтрак	
419/2 Молоко кипяченое	180
Итого	180
Обед	
292/1 Жаркое по-домашнему	60/110
3/4 Компот из свежих яблок	180
Хлеб ржаной	42
086/4 Суп картофельный с крупой рисовой	200
509 Огурцы свежие	40
Итого	632
Полдник	
245/2 Сырники из творога	100
3 Чай с сахаром	180
508 Повидло	20
386/1 Яблоки	90
Итого	390
Итого за день	1 597

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 8	
Завтрак	
413/2 Чай с молоком	180
Хлеб пшеничный	35
101/4 Суп молочный с пшеном	180
Итого	395
Второй завтрак	
419/2 Молоко кипяченое	180
Итого	180
Обед	
Хлеб ржаной	42
089/1 Суп картофельный с мясными фрикадельками (из говядины)	200/40
394/1 Компот из смеси сухофруктов	180
034 Салат из свеклы	40
293/1 Гуляш из отварного мяса	50/50
218 Макароны изделия отварные	120
Итого	722
Полдник	
413/2 Чай с молоком	180
101/2 Суп молочный с гречневой крупой	180
Хлеб пшеничный	25
Итого	385
Итого за день	1 682

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 9	
Завтрак	
143/2 Капуста тушеная	150
291/1 Яйца отварные	50
Хлеб пшеничный	30
3 Чай с сахаром	180
Итого	410
Второй завтрак	
418/4 Сок яблочный	170
Итого	170
Обед	
299/2 Котлеты рубленые(Говядина)	80
091 Суп картофельный с мучными клецками	200/20
418/4 Сок яблочный	180
Хлеб ржаной	42
330/1 Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	120
512 Огурцы соленые	40
372 Соус сметанный	20
Итого	702
Полдник	
414/2 Кофейный напиток с молоком	180
Хлеб пшеничный	25
182/5 Каша пшеничная вязкая молочная	180
386/1 Яблоки	80
Итого	465
Итого за день	1 747

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 10	
Завтрак	
003/1 Бутерброды с сыром	45
416/1 Какао с молоком	150
054/1 Икра кабачковая	50
339 Пюре картофельное	80
Итого	325
Второй завтрак	
418/6 Сок абрикосовый	170
493 Печенье	20
Итого	190
Обед	
Хлеб ржаной	42
089/1 Суп картофельный с мясными фрикадельками (из говядины)	200/40
Хлеб пшеничный	25
013 Салат из свежих огурцов	38/2
394/1 Компот из смеси сухофруктов	180
261/3 Рыба, тушенная с овощами (минтай)	70/100
339 Пюре картофельное	80
Итого	777
Полдник	
233/2 Омлет с зеленым горошком	80/5
420/2 Кефир	180
Хлеб пшеничный	30
466 Булочка "молочная"	80
Итого	375
Итого за день	1 667

Врач-диетолог _____ / _____ /
 Медицинская сестра диетическая _____ / _____ /