

Плановое меню (1-я неделя)

Сад (с 3 до 7 лет), Без диет

Сезон Зимне-весенний

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	
Завтрак					
Суп молочный с рисовой крупой	205 Каша манная молочная, жидкая	200 Суп молочный с макаронными изделиями	250 Суп молочный с пшеном	210 Каша гречневая вязкая молочная	210
Какао с молоком	180 Масло (порциями)	5 Какао с молоком	180 Кофейный напиток с молоком	180 Какао с молоком	180
Масло (порциями)	5 Кофейный напиток с молоком	180 Масло (порциями)	5 Масло (порциями)	5 Масло (порциями)	5
Сыр (порциями)	11 Хлеб пшеничный	38 Сыр (порциями)	11 Хлеб пшеничный	30 Сыр (порциями)	10
Хлеб пшеничный	32	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
ИТОГО	433	423	476	425	435
Второй завтрак					
Печенье	12 Печенье	24 Печенье	18 Печенье	24 Печенье	8
Киселек витаминизированный	160 Сок ФРУКТОВЫЙ	170 Сок ФРУКТОВЫЙ	170 Киселек витаминизированный	150 Сок ФРУКТОВЫЙ	170
ИТОГО	172	194	188	174	178
Обед					
Суп картофельный с рыбными фрикадельками (минтай)	240 Суп картофельный с макаронными изделиями	250 Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200 Суп крестьянский	200 Суп картофельный с горохом	200
Гуляш из отварного мяса	80 Тефтели из печени с рисом (с молочным соусом)	82 Голубцы ленивые	180 Рагу из птицы	175 Рыба отварная (минтай обезглавленный)	80
Макаронные изделия отварные	150 Пюре картофельное	130 Салат из моркови с чесноком	50 Салат из белокачанной капусты (с морковью)	60 Пюре картофельное	130
Салат из свеклы	60 Салат овощной с яблоками и свеклой	60 Компот из свежих яблок	180 Компот из свежих яблок	180 Икра морковная	80
Компот из свежих яблок	180 Компот из сухофруктов	180 Хлеб пшеничный	38 Хлеб пшеничный	35 Компот из сухофруктов	180
Хлеб пшеничный	25 Хлеб пшеничный	30 Хлеб ржаной	45 Хлеб ржаной	40 Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	40 Хлеб ржаной	50		Хлеб ржаной	40
ИТОГО	775	782	693	690	740
Полдник					
Омлет натуральный	65 Запеканка из творога	130 Рагу овощное	150 Запеканка из творога	135 Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	130
Салат из белокачанной капусты (с морковью)	60 Чай с молоком	180 Чай с лимоном	197 Чай с молоком	180 Чай с молоком	180
Хлеб пшеничный	15 Апельсины	50 Булочка Плюшка	60 Яблоки	70 Булочка Плюшка	60
Булочка Плюшка	50	Яблоки	70	Апельсины	70
Чай с сахаром	200				
ИТОГО	390	360	477	385	440

Плановое меню (2-я неделя)
Сад (с 3 до 7 лет)100%, Без диет

Сезон Зимне-весенний

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
Завтрак									
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	210	Каша манная вязкая молочная	210	Суп молочный с макаронными изделиями	250	Каша молочная из пшена и риса "ДРУЖБА"	200	Каша пшеница жидкая на молоке	210
Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180
Масло (порциями)	5	Масло (порциями)	5	Масло (порциями)	5	Масло (порциями)	5	Масло (порциями)	5
Хлеб пшеничный	30	Сыр (порциями)	10	Хлеб пшеничный	30	Сыр (порциями)	10	Хлеб пшеничный	30
		Хлеб пшеничный	30			Хлеб пшеничный	15		
ИТОГО	425		435		465		410		425
Второй завтрак									
Печенье	12	Печенье	24	Печенье	12	Печенье	24	Печенье	12
Кисель КОНЦЕНТРАТ	190	Сок ФРУКТОВЫЙ	170	Киселек витаминизированный	150	Сок ФРУКТОВЫЙ	170	Молоко кипяченое	150
ИТОГО	202		194		162		194		162
Обед									
Суп картофельный с рыбными фрикадельками (минтай)	240	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	Суп картофельный с мучными клешками	220	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Свекольник	200
Пудинг из говядины	60	Печень по-строгановски	80	Бефстроганов из отварного мяса	80	Запеканка картофельная с мясом	160	Плов из птицы	160
Икра свекольная	130	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	80	Картофель отварной	130	Салат из моркови с чесноком	60	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60
Огурцы соленые	30	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	Компот из свежих яблок	180	Компот из смеси сухофруктов	180
Компот из сухофруктов	180	Компот из свежих яблок	180	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	50				
ИТОГО	710		670		750		670		670
Полдник									
Омлет натуральный	60	Рагу овощное	150	Яйца вареные	40	Котлета рыбная	80	Запеканка из творога	100
Хлеб пшеничный	15	Булочка "молочная"	70	Хлеб пшеничный	15	Свекла, тушенная в соусе	100	Салат из моркови и яблок	60
Чай с молоком	180	Чай с молоком	180	Чай с сахаром	200	Чай с молоком	180	Чай с лимоном	197
Яблоки	70	Апельсины	70	Булочка Плюшка	50	Булочка Плюшка	50	Апельсины	50
				Яблоки	70	Яблоки	50		
ИТОГО	325		470		375		460		407