

Плановое меню двухнедельное

Сезон: **Зимне-весенний**
Категория: **Сад(с 3 до 7 лет)100%**
Диета: **Все**

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 1	
Завтрак	
Без диет	
104/06с Масло (порциями)	5
104/с Чай с сахаром	170/10
104/с Хлеб пшеничный	30
104/с Суп молочный с гречневой крупой	200
Второй завтрак	
Без диет	
104/002 Киселек витаминизированный	200
104/с Вафли	30
Обед	
Без диет	
104/с Рассольник Ленинградский со сметаной	200
104/с Зеленый горошек	60
104/с Компот из смеси сухофруктов	200
104/с Жаркое по-домашнему	170
104/с Хлеб ржаной	40
Ужин	
Без диет	
104/с Хлеб пшеничный	30
386/1с Яблоки	120
104/с Кофейный напиток с молоком	180
104/с Яйца вареные	1 шт
163/с Картофель, запеченный в сметанном соусе	120
День 2	
Завтрак	
Без диет	
104/06с Масло (порциями)	5
104/с Хлеб пшеничный	30
104/с Запеканка из творога с повидлом	100/30
104/с Какао с молоком	180
Второй завтрак	
Без диет	
104/с Кефир	180
Обед	
Без диет	
104/с Борщ из свежей капусты со сметаной	180/10
104/с Гуляш из отварного мяса	70
104/с Капуста квашенная	60
332/с Рис отварной	120
104/с Хлеб ржаной	40
104/с Компот из свежих яблок	180
Ужин	
Без диет	
104/с Чай с сахаром	170/10
104/с Хлеб пшеничный	30
104/с Суп молочный с пшеном	200
0140/с мармелад	34
День 3	
Завтрак	
Без диет	

104/06с Масло (порциями)	5
104/с Хлеб пшеничный	30
104/с Кофейный напиток с молоком	180
104/с Суп молочный овсянный	200
Второй завтрак	
Без диет	
419/с Молоко кипяченое	180
Обед	
Без диет	
104/с Огурцы соленые	50
104/с Макароны изделия отварные с маслом	120
104/с Суп с рыбными консервами	200
104/с Компот из смеси сухофруктов	200
104/с Котлеты мясные	80
104/с Хлеб ржаной	40
Ужин	
Без диет	
412/2 Чай с лимоном	180/10/7
386/1с Яблоки	120
104/с Ватрушки с повидлом	110
День 4	
Завтрак	
Без диет	
104/06с Масло (порциями)	5
104/с Чай с сахаром	170/10
104/с Хлеб пшеничный	30
104/с Омлет натуральный	60
104/07с Сыр (порциями)	10
104/с Икра кабачковая	60
Второй завтрак	
Без диет	
418/4 Сок яблочный	180
Обед	
Без диет	
104/с Помидоры свежие	50
104/с Свекольник со сметаной	200/10
104/с Пюре картофельное	150
104/с Котлеты рыбные (минтай)	90
104/с Хлеб ржаной	40
104/с Компот из свежих яблок	180
Ужин	
Без диет	
104/с Хлеб пшеничный	30
104/с Суп молочный манный	200
104/с Кофейный напиток с молоком	180
104/с Пряники	30
День 5	
Завтрак	
Без диет	
104/06с Масло (порциями)	5
104/с Хлеб пшеничный	30
104/с Какао с молоком	180
104/с Пудинг творожный со сгущенкой	100/20
Второй завтрак	
Без диет	
418/4 Сок яблочный	180
Обед	
Без диет	
104/с Помидоры соленые	50
104/с Плов из отварных кур	175
104/с Компот из смеси сухофруктов	200
104/с Суп картофельный с клецками	200
104/с Хлеб ржаной	40

Ужин	
Без диет	
104/с Чай с сахаром	170/10
104/с Хлеб пшеничный	30
104/с Булочка сдобная	100
386/1с Яблоки	120
День 6	
Завтрак	
Без диет	
104/06с Масло (порциями)	5
104/с Чай с сахаром	170/10
104/с Хлеб пшеничный	30
104/с Макароны отварные с сыром	120
Второй завтрак	
Без диет	
104/002 Киселек витаминизированный	200
Обед	
Без диет	
104/с Огурцы соленые	50
104/с Суп из овощей со сметаной	200
104/с Картофель отварной	150
104/с Тефтели мясные с рисом	75
104/с Компот из смеси сухофруктов	200
104/373 Соус сметанный с томатом	50
104/с Хлеб ржаной	40
Ужин	
Без диет	
104/с Хлеб пшеничный	30
386/1с Яблоки	120
104/с Кофейный напиток с молоком	180
104/с Суп молочный пшеничный	200
День 7	
Завтрак	
Без диет	
104/06с Масло (порциями)	5
104/с Чай с сахаром	170/10
104/с Хлеб пшеничный	30
104/с Икра кабачковая	60
104/с Вермишель отварная	120
Второй завтрак	
Без диет	
104/с Кефир	180
Обед	
Без диет	
104/с Суп картофельный с мясными фрикадельками	220/30
104/с Гречка отварная	130
104/с Салат из свеклы	60
104/301 Тефтели (суфле) из печени	80
104/с Хлеб ржаной	40
104/с Компот из свежих яблок	180
Ужин	
Без диет	
104/с Хлеб пшеничный	30
104/с Кофейный напиток с молоком	180
104/с Суп молочный рисовый	200
День 8	
Завтрак	
Без диет	
104/с Каша Дружба	200
104/с Чай с сахаром	170/10
104/06с Масло (порциями)	5
104/07с Сыр (порциями)	10
104/с Хлеб пшеничный	30

Второй завтрак	
Без диет	
104/с Йогурт	150
104/с Пряники	30
Обед	
Без диет	
104/с Салат из свеклы	60
104/с Суп картофельный с горохом	200
308/с Запеканка картофельная с мясом	150
104/с Компот из смеси сухофруктов	200
104/с Хлеб ржаной	40
Полдник	
Без диет	
104/с Булочка творожная	100
104/с Кисель ягодный	180
386/1с Яблоки	120
День 9	
Завтрак	
Без диет	
104/с Суп молочный с пшеном	200
104/07с Сыр (порциями)	10
104/06с Масло (порциями)	5
104/с Чай с сахаром	170/10
104/с Хлеб пшеничный	30
Второй завтрак	
Без диет	
418/4 Сок яблочный	180
Обед	
Без диет	
104/с Помидоры соленые	50
104/с Свекольник со сметаной	200/10
104/с Биточки рыбные(минтай)	100
104/с Пюре картофельное	150
104/с Компот из свежих яблок	180
104/с Хлеб ржаной	40
Полдник	
Без диет	
104/с Икра кабачковая	60
104/с Яйца вареные	1 шт
104/с Кофейный напиток с молоком	180
104/с Хлеб пшеничный	30
104/с Печенье сахарное	30
День 10	
Завтрак	
Без диет	
104/с Суп молочный рисовый	200
104/с Какао с молоком	180
104/06с Масло (порциями)	5
104/с Хлеб пшеничный	30
Второй завтрак	
Без диет	
418/4 Сок яблочный	180
Обед	
Без диет	
104/с Огурцы соленые	50
104/с Бульон куриный с гренками	170/10
104/с Птица, тушенная в соусе с овощами	60/120
104/с Компот из смеси сухофруктов	200
104/с Хлеб ржаной	40
Полдник	
Без диет	
245/с Сырники из творога со сгущенкой	100
386/1с Яблоки	120

Врач-диетолог _____ / _____ /

Медицинская сестра диетическая _____ / _____ /