

Плановое меню двухнедельное

Сезон: **Зимне-весенний**
 Категория: **Ясли(до 3-х лет)100%**
 Диета: **Все**

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 1	
Завтрак	
Без диет	
104/я Чай с сахаром	143/7
1я Хлеб пшеничный	30
104/Обя Масло (порциями)	3
104/я Суп молочный с гречневой крупой	150
Второй завтрак	
Без диет	
418/3 Сок яблочный	150
104/я Вафли	18
Обед	
Без диет	
104/я Рассольник Ленинградский со сметаной	150
1я Хлеб ржаной	30
104/я Зеленый горошек	45
104/я Компот из смеси сухофруктов	150
104/я Жаркое по-домашнему	50/110
Ужин	
Без диет	
163/я Картофель, запеченный в сметанном соусе	100
386/1я Яблоки	100
1я Хлеб пшеничный	21
104/я Кофейный напиток с молоком	150
День 2	
Завтрак	
Без диет	
1я Хлеб пшеничный	30
104/я Запеканка из творога с повидлом	100/20
104/Обя Масло (порциями)	3
104/я Какао с молоком	150
Второй завтрак	
Без диет	
104/я Кефир	150
Обед	
Без диет	
104/я Борщ из свежей капусты со сметаной	150/8
104/я Гуляш из отварного мяса	30/30
1я Хлеб ржаной	30
104/я Компот из свежих яблок	150
332/я Рис отварной	100
104/я Капуста квашенная	60
Ужин	
Без диет	
104/я Чай с сахаром	143/7
1я Хлеб пшеничный	21
104/я Суп молочный с пшеном	150
День 3	
Завтрак	
Без диет	
1я Хлеб пшеничный	30
104/Обя Масло (порциями)	3

104/я Кофейный напиток с молоком	150
104/я Суп молочный овсянный	150
Второй завтрак	
Без диет	
419/я Молоко кипяченое	150
Обед	
Без диет	
104/я Макароны изделия отварные с маслом	97/3
104/я Суп с рыбными консервами	150
1я Хлеб ржаной	30
104/я Компот из смеси сухофруктов	150
104/я Огурцы соленые	24
104/я Котлеты мясные	60
Ужин	
Без диет	
386/1я Яблоки	100
412/1 Чай с лимоном	150/7/3,5
104/я Ватрушки с повидлом	100
День 4	
Завтрак	
Без диет	
104/я Чай с сахаром	143/7
1я Хлеб пшеничный	30
104/я Омлет натуральный	50
104/06я Масло (порциями)	3
104/я Икра кабачковая	45
104/07я Сыр (порциями)	5
Второй завтрак	
Без диет	
418/3 Сок яблочный	150
Обед	
Без диет	
104/я Пюре картофельное	120
104/я Свекольник со сметаной	150/8
1я Хлеб ржаной	30
104/я Компот из свежих яблок	150
104/я Помидоры свежие	45
104/я Котлеты рыбные (минтай)	70
Ужин	
Без диет	
1я Хлеб пшеничный	21
104/я Суп молочный манный	180
104/я Кофейный напиток с молоком	150
День 5	
Завтрак	
Без диет	
104/06я Масло (порциями)	3
104/я Пудинг творожный со сгущенкой	100/15
104/я Хлеб пшеничный	30
104/я Какао с молоком	150
Второй завтрак	
Без диет	
418/3 Сок яблочный	150
Обед	
Без диет	
104/я Плов из отварных кур	140
1я Хлеб ржаной	30
104/я Компот из смеси сухофруктов	150
104/я Суп картофельный с клецками	150
104/я Помидоры соленые	30
Ужин	
Без диет	
386/1я Яблоки	100

104/я Чай с сахаром	143/7
1я Хлеб пшеничный	21
104/я Булочка сдобная	60
День 6	
Завтрак	
Без диет	
104/я Чай с сахаром	143/7
1я Хлеб пшеничный	15
104/Обя Масло (порциями)	3
104/я Макароны отварные с сыром	100
Второй завтрак	
Без диет	
418/3 Сок яблочный	130
Обед	
Без диет	
104/я Суп из овощей со сметаной	150
104/я Картофель отварной	120
1я Хлеб ржаной	30
104/я Тефтели мясные с рисом	50
104/я Компот из смеси сухофруктов	150
104/я Огурцы соленые	24
104/373 Соус сметанный с томатом	30
Ужин	
Без диет	
386/1я Яблоки	100
104/я Кофейный напиток с молоком	150
104/я Суп молочный пшеничный	150
104/я Хлеб пшеничный	30
День 7	
Завтрак	
Без диет	
104/я Чай с сахаром	143/7
1я Хлеб пшеничный	15
104/Обя Масло (порциями)	3
104/я Вермишель отварная	100
Второй завтрак	
Без диет	
104/я Кефир	150
Обед	
Без диет	
104/я Суп картофельный с мясными фрикадельками	150
104/я Гречка отварная	110
1я Хлеб ржаной	30
104/я Компот из свежих яблок	150
104/я Салат из свеклы	45
104/301 Тефтели (суфле) из печени	60
Ужин	
Без диет	
1я Хлеб пшеничный	15
104/я Кофейный напиток с молоком	150
104/я Суп молочный рисовый	150
День 8	
Завтрак	
Без диет	
104/я Чай с сахаром	143/7
1я Хлеб пшеничный	15
104/Обя Масло (порциями)	3
104/я Каша Дружба	150
Второй завтрак	
Без диет	
104/я Йогурт	150
Обед	
Без диет	

104/я Салат из свеклы	45
104/я Суп картофельный с горохом	150
308/я Запеканка картофельная с мясом	120
104/я Компот из смеси сухофруктов	150
1я Хлеб ржаной	30
Полдник	
Без диет	
104/я Булочка творожная	60
104/я Кисель ягодный	150
386/1я Яблоки	100
День 9	
Завтрак	
Без диет	
104/я Суп молочный с пшеном	150
104/07я Сыр (порциями)	15
104/06я Масло (порциями)	3
104/я Чай с сахаром	143/7
104/я Хлеб пшеничный	20
Второй завтрак	
Без диет	
418/3 Сок яблочный	120
Обед	
Без диет	
104/я Помидоры соленые	30
104/я Свекольник со сметаной	150/8
104/я Биточки рыбные(минтай)	90
104/я Пюре картофельное	120
104/я Компот из свежих яблок	150
1я Хлеб ржаной	30
Полдник	
Без диет	
104/я Яйца вареные	1 шт
104/я Икра кабачковая	45
104/я Кофейный напиток с молоком	150
104/я Печенье сахарное	10
104/я Хлеб пшеничный	30
День 10	
Завтрак	
Без диет	
104/я Суп молочный рисовый	150
104/я Какао с молоком	150
104/06я Масло (порциями)	3
104/я Хлеб пшеничный	30
Второй завтрак	
Без диет	
418/3 Сок яблочный	150
Обед	
Без диет	
104/я Огурцы соленые	24
104/я Бульон куриный с гренками	180
104/я Птица, тушенная в соусе с овощами	150
104/я Компот из смеси сухофруктов	150
1я Хлеб ржаной	30
Полдник	
Без диет	
245/я Сырники из творога со сгущенкой	80
386/1я Яблоки	100
419/я Молоко кипяченое	150

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