

Плановое меню трехнедельное



Сезон: **осенний-зимний**
 Категория: **Ясли (до 3-х лет)**
 Диета: **Все**

Наименование блюда	Выход блюда (г)
1 нед. Понедельник	
Завтрак	
Без диет	
Какао с молоком	180
Бутерброды с маслом	30/5
вермишель молочная	180
Второй завтрак	
Без диет	
Сок фруктовый	100
Обед	
Без диет	
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	25
Суп с рыбными консервами	180
Каша гречневая рассыпчатая	115/5
котлеты рубленые	50
Салат из горошка зеленого консервированного	30
Кисель из черной смородины	180
Уплотненный полдник	
Без диет	
Хлеб пшеничный	25
Омлет натуральный	120
Икра кабачковая (промышленного производства)	45
Чай с сахаром	180
Яблоки	100
1 нед. Вторник	
Завтрак	
Без диет	
Бутерброды с маслом	30/5
Каша молочная жидкая "Геркулес"	175/5
Кофейный напиток с молоком	180
Второй завтрак	
Без диет	
Сок фруктовый	100
Обед	
Без диет	
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	25
Суп картофельный с макаронными изделиями	180
Запеканка картофельная с кур мясом	164
Огурец соленый порционно	30
Компот из свежей вишни	180
Уплотненный полдник	
Без диет	
Хлеб пшеничный	25
Рыба, тушенная с овощами	80/100
Чай сладкий с лимоном	180
Бананы	100
1 нед. Среда	
Завтрак	
Без диет	
Бутерброды с сыром	30/15

запеканка"лакомка"	110
Какао с молоком	180
Второй завтрак	
Без диет	
иогурт	100
Обед	
Без диет	
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	25
солянка домашняя смясными продуктами, сметаной и укропом	20/180/5/1
Горошница (гороховое пюре)	110
Фрикадельки мясные в соусе	120
Салат из моркови	30
Компот из смеси сухофруктов	180
Уплотненный полдник	
Без диет	
Ватрушка с повидлом	72
Каша пшеничная жидкая на молоке	175/5
Чай с молоком	180
1 нед. Четверг	
Завтрак	
Без диет	
Бутерброды с маслом	30/5
Каша ячневая молочная жидкая	175/5
Какао с молоком	180
Второй завтрак	
Без диет	
иогурт	100
Обед	
Без диет	
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	35
Свекольник	180
Суфле из отварного мяса с рисом	140
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30
Компот из яблок и черной смородины	180
Уплотненный полдник	
Без диет	
Хлеб пшеничный	25
ЕЖИКИ МОРСКИЕ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	75/30
икра свекольная	30
печенье	40
Чай сладкий с лимоном	180
1 нед. Пятница	
Завтрак	
Без диет	
Бутерброды с сыром	30/15
Каша жидкая манная молочная	175/5
Какао с молоком	180
Второй завтрак	
Без диет	
Кефир	100
Обед	
Без диет	
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	25
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	175/5
Макаронные изделия отварные	115/5
Гуляш из отварного мяса	50/20
Салат из горошка зеленого консервированного	30
Компот из смеси сухофруктов	180
Уплотненный полдник	
Без диет	

Пудинг из творога с рисом	110/10
Яблоки	100
Чай с сахаром	180
2 нед. Понедельник	
Завтрак	
Без диет	
Бутерброды с маслом	30/5
Каша пшённая жидкая на молоке	175/5
Кофейный напиток с молоком ТВА	180
Второй завтрак	
Без диет	
Сок фруктовый	100
Обед	
Без диет	
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	25
Суп картофельный с мучными клецками	180
Плов из птицы	170/46
Кисель из кураги	180
Салат из квашеной капусты	50
Уплотненный полдник	
Без диет	
Хлеб пшеничный	25
омлет смешанный с мясными продуктами.	90
Салат из горошка зеленого консервированного	30
Чай с сахаром	180
Яблоки	100
2 нед. Вторник	
Завтрак	
Без диет	
Бутерброды с маслом	30/5
Каша молочная "Ассорти"	175/5
Какао с молоком	180
Второй завтрак	
Без диет	
Сок фруктовый	100
Обед	
Без диет	
Макаронник с мясом	120
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	25
Компот из свежей вишни	180
Огурец соленый порционно	30
Борщ с фасолью и картофелем	180
Уплотненный полдник	
Без диет	
Рыба, запеченная в молочном соусе	60
Хлеб пшеничный	25
Чай с сахаром	180
отварной рис	100
2 нед. Среда	
Завтрак	
Без диет	
Бутерброды с сыром	30/15
Кофейный напиток с молоком	180
Залепанка из творога с повидлом	100/20
Второй завтрак	
Без диет	
Ряженка	100
Обед	
Без диет	
Компот из смеси сухофруктов	180
Хлеб пшеничный	25

Хлеб ржаной	50
Салат овощной зимний	30
Голубцы ленивые	150
рассольник ленинградский с мясом, сметаной	11/170/5
Уплотненный полдник	
Без диет	
Чай сладкий с лимоном	180
Каша жидкая манная молочная	175/5
гренки	50
2 нед. Четверг	
Завтрак	
Без диет	
Какао с молоком	180
Бутерброды с маслом	30/5
Каша "Дружба"	180
Второй завтрак	
Без диет	
Ряженка	100
Обед	
Без диет	
Компот из смеси сухофруктов	180
Хлеб пшеничный	25
Хлеб ржаной	50
Свекольник со сметаной с отварным мясом	180
Запеканка картофельная с мясом	105/45
Салат из соленых огурцов с луком	50
Уплотненный полдник	
Без диет	
Хлеб пшеничный	25
Груши	100
Чай сладкий с лимоном	180
Икра овощная	30
кнели рыбные с маслом	80/5
2 нед. Пятница	
Завтрак	
Без диет	
Кофейный напиток с молоком	180
Бутерброды с маслом	30/5
Каша из смеси круп	180
Второй завтрак	
Без диет	
питьевой йогурт	100
Обед	
Без диет	
Хлеб ржаной	50
Суп картофельный с горохом	180
Хлеб пшеничный	25
Компот из апельсина	180
Салат "Весна"	30
Укроп зелень	3
жаркое по домашнему	130/50
Уплотненный полдник	
Без диет	
Груши	100
Хлеб пшеничный	25
Чай с молоком	180
сырники творожные со сгущенным молоком	150/20
3 нед. Понедельник	
Завтрак	
Без диет	
Бутерброды с маслом	30/5
Каша жидкая молочная "Боярская"	195/5
Какао с молоком	180

Второй завтрак

Без диет

Сок фруктовый 100

Обед

Без диет

Хлеб ржаной 50

Хлеб пшеничный 35

Суп картофельный с зеленым горошком с отварным куриным мясом 180

отварной рис 100

Гуляш из отварного мяса кур 70

Салат из соленых огурцов с луком 50

Компот из клюквы 180

Уплотненный полдник

Без диет

Хлеб пшеничный 35

Омлет с овощами 80/5

Чай с сахаром 180

Салат из кукурузы (консервированной) 30

3 нед. Вторник**Завтрак**

Без диет

Бутерброды с маслом 30/5

Запеканка из творога с морковью 110

Кофейный напиток с молоком 180

Второй завтрак

Без диет

Снежок 100

Обед

Без диет

Хлеб пшеничный 25

Хлеб ржаной 50

солянка домашняя смясанными продуктами, сметаной и укропом 20/180/5/1

Капуста тушеная с отварным мясом 1

Салат овощной зимний 30

Компот из свежей вишни 180

Уплотненный полдник

Без диет

Каша рисовая с изюмом 185

Крендель сахарный 50

Чай с молоком 180

3 нед. Среда**Завтрак**

Без диет

Каша молочная жидкая "Геркулес" 180

Кофейный напиток с молоком 180

Бутерброды с сыром 30/15

Второй завтрак

Без диет

Снежок 100

Обед

Без диет

Хлеб ржаной 50

Хлеб пшеничный 35

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 180

картофель отварной с маслом 120

колобки куриные с соусом сметанным 40/30

Салат из свеклы 50

Кисель из черной смородины 180

Уплотненный полдник

Без диет

Хлеб пшеничный 25

Суп картофельный с рыбными фрикадельками 156/44

Чай сладкий с лимоном 180

Яблоки		100
3 нед. Четверг		
Завтрак		
Без диет		
Бутерброды с маслом		30/5
Пудинг из творога (запеченный)		100
Какао с молоком		180
Второй завтрак		
Без диет		
Сок фруктовый		100
Обед		
Без диет		
Хлеб пшеничный		25
Хлеб ржаной		50
Борщ со сметаной с отварным мясом		180
биточки мясные рубленые		60
Макаронные изделия отварные		145/5
напиток из лимона		180
Салат из моркови		30
Уплотненный полдник		
Без диет		
Каша жидкая манная молочная		175/5
Булочка российская		60
Чай с сахаром		180
3 нед. Пятница		
Завтрак		
Без диет		
Бутерброды с маслом		30/5
Каша гречневая молочная жидкая		175/5
Кофейный напиток с молоком		180
Второй завтрак		
Без диет		
Сок фруктовый		100
Обед		
Без диет		
Хлеб ржаной		50
Хлеб пшеничный		25
Рассольник на бульоне со сметаной с отварным кур мясом		180
Горошница (гороховое пюре)		120
Суфле куриное		60
Компот из смеси сухофруктов		180
Салат из моркови с курагой		30
Уплотненный полдник		
Без диет		
Пюре картофельное		120
Сосиски отварные		50
Чай с сахаром		180

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