

## Плановое меню трехнедельное

Сезон: **осенний-зимний**  
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**  
Диета: **Все**



### Наименование блюда

#### 1 нед. Понедельник

##### Завтрак

Без диет

Какао с молоком	180
Бутерброды с маслом	30/5
вермишель молочная	200

##### Второй завтрак

Без диет

Сок фруктовый	100
---------------	-----

##### Обед

Без диет

Хлеб пшеничный	25
Хлеб ржаной	50
Суп с рыбными консервами	200
Каша гречневая рассыпчатая	150
котлеты рубленые	70
Салат из горошка зеленого консервированного	50
Кисель из чёрной 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"	195/5
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	200
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
<b>Второй завтрак</b>	
Без диет	
йогурт	100
<b>Обед</b>	
Без диет	
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	25
солянка домашняя смясными продуктами, сметаной и укропом	20/200/5/1
Горошница (гороховое пюре)	130
Фрикадельки мясные в соусе	160
Салат из моркови	30
Компот из смеси сухофруктов	180
<b>Уплотненный полдник</b>	
Без диет	
Ватрушка с повидлом	72
Каша пшеничная жидкая на молоке	195/5
Чай с молоком	180
<b>1 нед. Четверг</b>	
<b>Завтрак</b>	
Без диет	
Бутерброды с маслом	30/5
Каша ячневая молочная жидкая	195/5
Какао с молоком	180
<b>Второй завтрак</b>	
Без диет	
йогурт	100
<b>Обед</b>	
Без диет	
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	25
Свекольник	200
Суфле из отварного мяса с рисом	160
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60
Компот из яблок и черной смородины	180
<b>Уплотненный полдник</b>	
Без диет	
Хлеб пшеничный	25
ЕЖИКИ МОРСКИЕ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	75/30
икра свекольная	50
печенье	40
Чай сладкий с лимоном	180
<b>1 нед. Пятница</b>	
<b>Завтрак</b>	
Без диет	
Бутерброды с сыром	30/15
Каша жидкая манная молочная	195/5
Какао с молоком	180
<b>Второй завтрак</b>	
Без диет	
Кефир	100
<b>Обед</b>	
Без диет	
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	25
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	195/5
Макаронные изделия отварные	145/5
Гуляш из отварного мяса	60/20
Салат из горошка зеленого консервированного	50
Компот из смеси сухофруктов	180
<b>Уплотненный полдник</b>	
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 пшеничная жидкая на молоке	195/5
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	200
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	50
Чай с сахаром	180
Яблоки	100

**2 нед. Вторник**

**Завтрак**

Без диет

Какао с молоком	180
Каша молочная "Ассорти"	195/5
Бутерброды с маслом	30/5

**Второй завтрак**

Без диет

Сок фруктовый	100
---------------	-----

**Обед**

Без диет

Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	25
Компот из свежей вишни	180
Огурец соленый порционно	30
Макаронник с мясом	160
Борщ с фасолью и картофелем	200

**Уплотненный полдник**

Без диет

Хлеб пшеничный	25
Чай с сахаром	180
отварной рис	120
Рыба, запеченная в молочном соусе	80

**2 нед. Среда**

**Завтрак**

Без диет

Бутерброды с сыром	30/15
Кофейный напиток с молоком	180
Запеканка из творога с повидлом	100/20

**Второй завтрак**

Без диет

Ряженка	100
---------	-----

**Обед**

Без диет

Компот из смеси сухофруктов	180
Хлеб ржаной	50

Хлеб пшеничный	25
Салат овощной зимний	50
Голубцы ленивые	160/30
рассольник ленинградский с мясом, сметаной	11/200/5

**Уплотненный полдник**

Без диет

Каша жидкая манная молочная	200
Чай сладкий с лимоном	180
гренки	50

**2 нед. Четверг**

**Завтрак**

Без диет

Какао с молоком	180
Бутерброды с маслом	30/5
Каша "Дружба"	200

**Второй завтрак**

Без диет

Ряженка	100
---------	-----

**Обед**

Без диет

Компот из смеси сухофруктов	180
Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	25
Свекольник со сметаной с отварным мясом	182/12,4/5
Салат из соленых огурцов с луком	50
Запеканка картофельная с мясом	106,5/55,5

**Уплотненный полдник**

Без диет

Груши	150
Хлеб пшеничный	25
Чай сладкий с лимоном	180
Икра овощная	50
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	195/5

**Второй завтрак**

Без диет

питьевой йогурт	100
-----------------	-----

**Обед**

Без диет

Хлеб пшеничный	25
Хлеб ржаной	50
Суп картофельный с горохом	200
Компот из апельсинов	180
Салат "Весна"	50
Укроп зелень	3
жаркое по домашнему	200

**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 193/7

отварной рис 100

Гуляш из отварного мяса кур 60/20

Салат из соленых огурцов с луком 45

Компот из клюквы 180

**Уплотненный полдник**

Без диет

Хлеб пшеничный 25

Омлет с овощами 80/5

Чай с сахаром 180

Салат из кукурузы (консервированной) 50

**3 нед. Вторник****Завтрак**

Без диет

Бутерброды с маслом 30/5

Запеканка из творога с морковью 130

Кофейный напиток с молоком 180

**Второй завтрак**

Без диет

Снежок 100

**Обед**

Без диет

Хлеб ржаной 50

Хлеб пшеничный 35

солянка домашняя смясными продуктами, сметаной и укропом 20/200/5/1

Капуста тушеная с отварным мясом 194

Салат овощной зимний 50

Компот из свежей вишни 180

**Уплотненный полдник**

Без диет

Каша рисовая с изюмом 200/5

Крендель сахарный 50

Чай с молоком 180

**3 нед. Среда****Завтрак**

Без диет

Бутерброды с сыром 30/15

Каша молочная жидкая "Геркулес" 200/5

Кофейный напиток с молоком 180

**Второй завтрак**

Без диет

Снежок 150

**Обед**

Без диет

Хлеб ржаной 50

Хлеб пшеничный 35

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 177,6/10/12, 4

картофель отварной с маслом 150

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)	120
Какао с молоком	180

**Второй завтрак**

Без диет

Сок фруктовый	100
---------------	-----

**Обед**

Без диет

Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	25
Борщ со сметаной с отварным мясом	185/5/10
Макаронные изделия отварные	145/5
биточки мясные рубленые	60
Салат из моркови	50
напиток из лимона	180

**Уплотненный полдник**

Без диет

Каша жидкая манная молочная	200
Булочка российская	60
Чай с сахаром	180

**3 нед. Пятница**

**Завтрак**

Без диет

Кофейный напиток с молоком	180
Каша гречневая молочная жидкая	195/5
Бутерброды с маслом	30/5

**Второй завтрак**

Без диет

Сок фруктовый	100
---------------	-----

**Обед**

Без диет

Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	35
Рассольник на бульоне со сметаной с отварным кур мясом	200
Горошница (гороховое пюре)	150
Суфле куриное	60
Салат из моркови с курагой	50
Компот из смеси сухофруктов	180

**Уплотненный полдник**

Без диет

Пюре картофельное	150
Сосиски отварные	50
Чай с сахаром	180
Хлеб пшеничный	25

Врач-диетолог \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /