





УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

*С. И. Сосина*

## Плановое типовое примерное меню (2-я неделя)

Дети(3-7 лет), Все

Сезон Зимне-весенний

День 1	Вес	День 2	Вес	День 3	Вес	День 4	Вес	День 5	Вес
<b>Завтрак</b>									
Каша рисовая молочная жидкая	200	Каша пшеничная вязкая	200	Сырники из творога запеченные	165	Каша ячневая вязкая	200	Запеканка рисовая с творогом	165
Батон с маслом	35	Батон с маслом	35	Соус молочный сладкий	30	Бутерброд с маслом	35	Соус сметанный натуральный	30
Какао с молоком (1 вариант)	200	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	Батон с маслом	35	Какао с молоком (1 вариант)	200	Батон с маслом	35
				Чай с сахаром (1-й вариант)	200			Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200
<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>		<b>435</b>		<b>430</b>		<b>435</b>		<b>430</b>
<b>Второй завтрак</b>									
Яблоки	100	Сок фруктовый в ассортименте	100	Груши	90	Ряженка	100	Сок фруктовый в ассортименте	100
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>		<b>100</b>		<b>90</b>		<b>100</b>		<b>100</b>
<b>Обед</b>									
Салат из белокочанной капусты	50	Салат из свеклы отварной	50	Огурец соленый порционно	50	Салат из моркови	50	Кукуруза консервированная	50
Суп крестьянский с крупой на к/б	200	Рассольник ленинградский на м/б с говядиной	200	Свекольник на м/б с говядиной, сметаной	205	Уха с крупой, горбушей	200	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	200
Суфле из кур	170	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	Запеканка картофельная с мясом	160	Печень говяжья по-строгановски	80	Капуста тушеная с курицей	200
Напиток из шиповника	200	Картофельное пюре	130	Компот из смородины черной	200	Рис отварной	130	Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	20	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	Хлеб пшеничный	20	Напиток из шиповника	200	Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	30	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной	30	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной	30
		Хлеб ржаной	30			Хлеб ржаной	30		
<b>ИТОГО</b>	<b>670</b>		<b>730</b>		<b>665</b>		<b>710</b>		<b>700</b>
<b>Полдник</b>									
Сдоба обыкновенная	60	Гребешок из дрожжевого теста	60	Бутерброд с джемом(1-й вариант)	50	Яблоки	80	Печенье	50
Молоко кипяченое	190	Чай с молоком (1 вариант)	200	Бифидок	200	Батон с сыром (2-й вариант)	35	Варенец	200
						Чай с молоком (1 вариант)	150		
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>		<b>260</b>		<b>250</b>		<b>265</b>		<b>250</b>
<b>Ужин</b>									
Макароны отварные с овощами	200	Суп молочный с макаронными изделиями	200	Сосиски отварные	35	Картофель отварной с маслом	200	Каша пшеничная вязкая	200
Чай с сахаром (1-й вариант)	200	Какао с молоком (1 вариант)	200	Каша гречневая вязкая	200	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	Чай с сахаром (1-й вариант)	200
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Напиток из шиповника	200	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20
				Хлеб ржаной	20				
<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>		<b>450</b>		<b>485</b>		<b>450</b>		<b>450</b>





УТВЕРЖДАЮ:

*И. Мартынов*

СОГЛАСОВАНО:

*А. И. Сергеев*

## Плановое типовое примерное меню (3-я неделя)

Дети(3-7 лет), Все

Сезон Зимне-весенний

День 1	Вес	День 2	Вес	День 3	Вес	День 4	Вес	День 5	Вес
<b>Завтрак</b>									
Каша пшеничная молочная жидкая	200	Каша молочная пшеничная жидкая	200	Запеканка из макарон с творогом	165	Каша дружба	200	Суфле из творога	165
Батон с маслом	35	Батон с маслом	35	Батон с маслом	35	Батон с маслом	35	Соус молочный сладкий	30
Какао с молоком (1 вариант)	200	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	Какао с молоком (1 вариант)	200	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	Батон с маслом	35
								Какао с молоком (1 вариант)	200
<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>		<b>435</b>		<b>400</b>		<b>435</b>		<b>430</b>
<b>Второй завтрак</b>									
Яблоки	100	Сок фруктовый в ассортименте	100	Груши	90	Яблоки	100	Сок фруктовый в ассортименте	100
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>		<b>100</b>		<b>90</b>		<b>100</b>		<b>100</b>
<b>Обед</b>									
Икра кабачковая (промышленного производства)	50	Рыба соленая (сельдь)	30	Салат картофельный с зеленым горошком	50	Салат из свеклы с черносливом	50	Салат из моркови и яблок	50
Суп картофельный с клецками на к/б	200	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной.	200	Рассольник домашний с говядиной	200	Суп картофельный с рыбой	200	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200
Плов из отварной птицы	200	суфле рыбное(минтай)	100	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	Жаркое по-домашнему	200	Гуляш из отварной курицы	70
Компот из кураги	200	Картофельное пюре	130	Гречка рассыпчатая	130	Напиток из шиповника	200	Рис отварной	130
Хлеб пшеничный	20	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	Компот из смородины черной	200	Хлеб пшеничный	20	Компот из смородины черной	200
Хлеб ржаной	30	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной	30	Хлеб пшеничный	20
		Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30			Хлеб ржаной	20
<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>		<b>710</b>		<b>730</b>		<b>700</b>		<b>690</b>
<b>Полдник</b>									
Ватрушка с повидлом	60	Коржик молочный	60	Гренки из пшеничного хлеба (батон)	50	Булочка домашняя	60	Пряник	50
Чай с молоком (1 вариант)	200	Молоко кипяченое	190	Ряженка	200	Варенец	200	Бифидок	200
<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>		<b>250</b>		<b>250</b>		<b>260</b>		<b>250</b>
<b>Ужин</b>									
Капуста тушеная	200	Суп молочный с рисовой крупой	200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	Макаронные изделия отварные с сыром	200	Рагу из овощей	200
Напиток из шиповника	200	Чай с сахаром (1-й вариант)	200	Чай с сахаром (1-й вариант)	200	Чай с молоком (1 вариант)	200	Чай с сахаром (1-й вариант)	200
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20
Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	30
<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>		<b>450</b>		<b>450</b>		<b>450</b>		<b>450</b>