

## Плановое меню двухнедельное

Сезон: **зимне-весенний**  
Категория: **Дети от 3 до 7 лет**  
Диета: **Все**

Наименование блюда	Выход блюда (г)
<b>1 нед. Понедельник</b>	
<b>Завтрак</b>	
Без диет	
Ф00717с БАТОН	30
Ф00013 Масло (порциями)	10
0185с Каша молочная жидкая "Геркулес"	180
Ф00616 Чай с сахаром	180/10
Ф00709с соль на день	5
<b>Второй завтрак</b>	
Без диет	
0399 Сок яблочный	180
<b>Обед</b>	
Без диет	
Ф00030 Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60
081 Суп картофельный с горохом	200
Ф00457с Тефтели из печени с рисом	80
Ф00525с Пюре картофельное	130
0376с Компот из смеси сухофруктов	180
0001 Хлеб ржаной	50
<b>Полдник</b>	
Без диет	
Ф00326 Яйца вареные	1 шт
Ф00706с икра кабачковая консерв	50
Ф00616 Чай с сахаром	180/10
<b>1 нед. Вторник</b>	
<b>Завтрак</b>	
Без диет	
Ф00717с БАТОН	30
Ф00013 Масло (порциями)	10
Ф00014 Сыр (порциями)	10
0185с Каша пшённая жидкая на молоке	180
Ф00618 Чай с лимоном	180/10/7
Ф00709с соль на день	5
<b>Второй завтрак</b>	
Без диет	
Ф00632 Кефир	180
Ф00718Я вафли	15
<b>Обед</b>	
Без диет	
Ф00030 Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60
Ф00716с свекольник	200
Ф00403 Котлеты или биточки рыбные запеченные	80
Ф00525с Пюре картофельное	130
Ф00704с компот из яблок	180
0001 Хлеб ржаной	50
<b>Полдник</b>	
Без диет	
Ф00703с запеканка из творога со сметаной	100
Ф00714с кисель	180
<b>1 нед. Среда</b>	
<b>Завтрак</b>	
Без диет	

Ф00717с БАТОН	30
Ф00013 Масло (порциями)	10
0168 с Каша пшеничная вязкая на молоке	180
Ф00618 Чай с лимоном	180/10/7
Ф00709с соль на день	5
<b>Второй завтрак</b> Без диет	
002 Яблоки	100
<b>Обед</b> Без диет	
Ф00713с огурец соленый	50
Ф00096 Рассольник ленинградский)	200
Ф00440с Жаркое по-домашнему	50/70
0376с Компот из смеси сухофруктов	180
0001 с Хлеб ржаной	40
Ф00717с БАТОН	15
<b>Полдник</b> Без диет	
Ф00708с булочка с сахаром	70
Ф00630 Молоко кипяченое	200
<b>1 нед. Четверг</b>	
<b>Завтрак</b> Без диет	
Ф00717с БАТОН	30
Ф00013 Масло (порциями)	10
Ф00264 Каша манная	180/5
Ф00618 Чай с лимоном	180/10/7
Ф00709с соль на день	5
<b>Второй завтрак</b> Без диет	
Ф00574 Бананы	100
<b>Обед</b> Без диет	
Ф00043 Салат из свеклы	60
Ф00116 Суп с рыбными консервами	200
Ф00498 Плов из птицы	160
Ф00704с компот из яблок	180
0001 Хлеб ржаной	50
<b>Полдник</b> Без диет	
Ф00313 Макароны отварные с сыром	120
Ф00616 Чай с сахаром	180/10
<b>1 нед. Пятница</b>	
<b>Завтрак</b> Без диет	
Ф00717с БАТОН	30
Ф00013 Масло (порциями)	10
Ф00123 Суп молочный с макаронными изделиями	180
Ф00014 Сыр (порциями)	10
Ф00618 Чай с лимоном	180/10/7
Ф00709с соль на день	5
<b>Второй завтрак</b> Без диет	
002 Яблоки	100
<b>Обед</b> Без диет	
Ф00030 Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60
Ф00077 Борщ с картофелем	200
Ф00707я печень по строгановски	80
0313С Каша гречневая рассыпчатая	120/5
0376с Компот из смеси сухофруктов	180
Ф00717с БАТОН	15
0001 Хлеб ржаной	50

<b>Полдник</b>	
Без диет	
Ф00330 Омлет натуральный	80/5
Ф00710с горошек консервированный	50
Ф00625 Какао с молоком	150
<b>2 нед. Понедельник</b>	
<b>Завтрак</b>	
Без диет	
Ф00717с БАТОН	30
Ф00013 Масло (порциями)	10
Ф00014 Сыр (порциями)	10
0168(2) Каша рисовая молочная вязкая	200/5/5
Ф00618 Чай с лимоном	180/10/7
Ф00709с соль на день	5
<b>Второй завтрак</b>	
Без диет	
0399 Сок яблочный	180
<b>Обед</b>	
Без диет	
Ф00713с огурец соленый	50
081 Суп картофельный с горохом	200
Ф00451 Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	80
Ф00174С Капуста тушеная	130
Ф00704с компот из яблок	180
0001 Хлеб ржаной	50
<b>Полдник</b>	
Без диет	
Ф00326 Яйца вареные	1 шт
Ф00706с икра кабачковая консерв	50
Ф00616 Чай с сахаром	180/10
Ф00717с БАТОН	15
<b>2 нед. Вторник</b>	
<b>Завтрак</b>	
Без диет	
Ф00717с БАТОН	30
Ф00013 Масло (порциями)	10
0185с Каша молочная жидкая "Геркулес"	180
Ф00618 Чай с лимоном	180/10/7
Ф00709с соль на день	5
<b>Второй завтрак</b>	
Без диет	
Ф00632 Кефир	180
Ф00720Я печенье	15
<b>Обед</b>	
Без диет	
Ф00049 Салат из моркови с яблоками	50
085 Суп картофельный с мучными клецками	200/20
Ф00403 Котлеты или биточки рыбные запеченные	80
Ф00517с Рис припущенный	120
0376с Компот из смеси сухофруктов	180
0001 Хлеб ржаной	50
<b>Полдник</b>	
Без диет	
Ф00355 Сырники из творога	100
Ф00723с сметана	10
Ф00622 Кофейный напиток с молоком	180
<b>2 нед. Среда</b>	
<b>Завтрак</b>	
Без диет	
Ф00717с БАТОН	30
Ф00013 Масло (порциями)	10
Ф00014 Сыр (порциями)	10
0168 с Каша пшеничная вязкая на молоке	180

Ф00618 Чай с лимоном	180/10/7
Ф00709с соль на день	5
<b>Второй завтрак</b> Без диет	
002 Яблоки	100
<b>Обед</b> Без диет	
Ф00043 Салат из свеклы	60
Ф00085 Щи из свежей капусты с картофелем	200
Ф00457с Тефтели из печени с рисом	80
Ф00518 Макароны изделия отварные	120
Ф00704с компот из яблок	180
0001 Хлеб ржаной	50
<b>Полдник</b> Без диет	
Ф00722с оладьи со сгущенным молоком	70/10
Ф00626 Какао с молоком	180
Ф00570 Яблоки	100
<b>2 нед. Четверг</b>	
<b>Завтрак</b> Без диет	
Ф00717с БАТОН	30
Ф00013 Масло (порциями)	10
0185с Каша пшённая жидкая на молоке	180
Ф00618 Чай с лимоном	180/10/7
Ф00709с соль на день	5
<b>Второй завтрак</b> Без диет	
0399 Сок яблочный	180
<b>Обед</b> Без диет	
Ф00713с огурец соленый	50
Ф00116 Суп с рыбными консервами	200
Ф00495 Птица, тушенная в соусе с овощами	40/120
0376с Компот из смеси сухофруктов	180
Ф00717с БАТОН	15
0001 Хлеб ржаной	50
<b>Полдник</b> Без диет	
Ф00313 Макароны отварные с сыром	120
Ф00616 Чай с сахаром	180/10
<b>2 нед. Пятница</b>	
<b>Завтрак</b> Без диет	
Ф00717с БАТОН	30
Ф00013 Масло (порциями)	10
Ф00264 Каша манная	180/5
Ф00618 Чай с лимоном	180/10/7
Ф00709с соль на день	5
<b>Второй завтрак</b> Без диет	
Ф00715с киселек витаминизированный	180
<b>Обед</b> Без диет	
Ф00043 Салат из свеклы	60
Ф00109 Суп картофельный с вермишелью	160
Ф00484с Голубцы ленивые	160
Ф00704с компот из яблок	180
0001 Хлеб ржаной	50
<b>Полдник</b> Без диет	
Ф00330 Омлет натуральный	80/5
Ф00710с горошек консервированный	50

Врач-диетолог \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /