

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

дети от 3 до 7 лет

1 вариант Весна-лето

первая неделя			первая неделя			первая неделя			первая неделя			первая неделя		
1 день понедельник			2 день вторник			3 день среда			4 день четверг			5 день пятница		
Наименование блюда	выход блода,г	№ карты	Наименование блюда	выход блода,г	№ карты	Наименование блюда	выход блода,г	№ карты	Наименование блюда	выход блода,г	№ карты	Наименование блюда	выход блода,г	№ карты
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша молочная пшеничная	200	137	Каша манная молочная	200	132	Каша молочная пшеничная	200	136	Каша молочная геркулесовая	200	158	Суп молочный рисовый	200	140
Хлеб	40	70	Хлеб	40	70	Хлеб	40	70	Хлеб	40	70	Хлеб	40	70
с маслом	8		с маслом	8		с маслом	8		с маслом	8		с маслом	8	
Чай с молоком	200	31	Чай	200	41	Чай	200	41	Чай	200	41	Чай	200	41
Фрукты свежие		124	Сок фруктовый	120	40	Фрукты свежие		124	Сок фруктовый	120	40	Фрукты свежие		124
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Щи из квашеной капусты со сметаной	200	18	Суп вермишелевый	200	11	Суп с рыбными консервами	200	10	Рассольник со сметаной	200	4	Борщ со сметаной	200	13
Биточки мясные	70	199	Плов с мясом	150	238	Гуляш из отварного мяса	80	235	Котлета мясная	70	199	Суфле мясное	100	241
Макароны отварные	150	186	Салат из морской капусты	50	126	Каша гречневая рассыпчатая	120	185	Рис отварной	120	183	Каша перловая	150	219
Соус томатный	30	190	Кисель фруктовый	200	38	Огурец консервированный	30	127	Томаты в с/с	50	111	Компот из сухофруктов	200	37
Сок фруктовый	180	46	Хлеб	60	84	компот из свежих яблок	200	36	Компот из конс. фруктов	200	45	Хлеб	60	84
Хлеб	60	84				Хлеб	60	84	Хлеб	60	84	Салат из свеклы с чесноком	50	112
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>		
Булочка с крошкой	60	78	Печенье	40	68	Сдоба	60	73	Вафли	40	67	Булочка домашняя	60	64
Чай	200	41	Молоко кипяченое	200	32	Чай	200	41	Кефирный напиток	200	33	Молоко кипяченое	200	32
<b>УЖИН</b>			<b>УЖИН</b>			<b>УЖИН</b>			<b>УЖИН</b>			<b>УЖИН</b>		
Жаркое по-домашнему	150	193	Котлета рыбная	60	221	Рулет с макаронами	100	256	Вареники ленивые творожные	120	148	Тефтели рыбные с рисом	60	229
			Картофельное пюре	150	188	Чай	200	41	Варенье	40		Каша пшеничная	150	252
Чай	200	41	Чай	200	41	Хлеб	30	84	Чай	200	41	Хлеб	30	84
Хлеб	30	84	Хлеб	30	84	Салат из зеленого горошка с луком	50	271	Хлеб	30	84	Чай	200	41
												Сыр	20	110
<b>вторая неделя</b>			<b>вторая неделя</b>			<b>вторая неделя</b>			<b>вторая неделя</b>			<b>вторая неделя</b>		
6 день понедельник			7 день вторник			8 день среда			9 день четверг			10 день пятница		
Наименование блюда	выход блода, г	№ карты	Наименование блюда	выход блода, г	№ карты	Наименование блюда	выход блода,г	№ карты	Наименование блюда	выход блода, г	№ карты	Наименование блюда	выход блода,г	№ карты
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
Каша молочная пшеничная	200	136	Каша молочная манная	200	132	Каша молочная пшеничная	200	137	Каша молочная геркулесовая	200	158	Каша молочная гречневая	200	138
Хлеб	40	70	Хлеб	40	70	Хлеб	40	70	Хлеб	40	70	Хлеб	40	70
с маслом	8		с маслом	8		с маслом	8		с маслом	8		с маслом	8	
Чай	200	31	Чай	200	41	Чай	200	41	Чай	200	41	Чай	200	41
Фрукты свежие		124	Сок фруктовый	120	40	Фрукты свежие		124	Сок фруктовый	120	40	Фрукты свежие		124
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
Свекольник со сметаной	200	20	Суп картофельный с бобовыми	200	2	Суп гороховый с гречками	200	3	Суп картофельный с макаронами из-ми	200	9	Суп крестьянский	200	6
Голубцы ленивые	130	242	Оладьи из печени	60	191	Котлета мясная, запеченная в соусе молочном	60	263	Птица в соусе	70	207	Тефтели мясные	80	243
Салат из соевых огурцов с луком	50	130	Макароны отварные	150	186	Каша перловая	120	219	Каша пшеничная	150	252	Гороховое пюре	150	187
Сок фруктовый	180	46	Томаты в с/с	50	111	Икра кабачковая	30	118	Компот из консерв.фруктов	200	45	Компот из сухофруктов	200	37
Хлеб	60	84	Кисель фруктовый	200	38	Компот из свежих яблок	200	36	Хлеб	60	84	Хлеб	60	84
			Хлеб	60	84	Хлеб	60	84	Салат из квашеной капусты	30	114	Салат из свеклы с огурцом	50	97
<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>			<b>ПОЛДНИК</b>		
Булочка с изюмом	60	77	Печенье	40	68	Рогалик со сладкой начинкой	50	74	Печенье	40	68	Пирожок сладкий	80	62
Молоко кипяченое	200	32	Чай	200	41	Молоко кипяченое	200	32	Кефирный напиток	200	33	Чай	200	41
<b>УЖИН</b>			<b>УЖИН</b>			<b>УЖИН</b>			<b>УЖИН</b>			<b>УЖИН</b>		
Запеканка картофельная с мясом	100	204	Котлета рыбная любительская	70	259	Рулет мясной с тушеной капустой	150	264	Запеканка творожная с изюмом	110	144	Рагу из овощей	150	240
Кукуруза консервированная	30	115	Гречка отварная рассыпчатая	130	185	Огурец консервированный	60	117	Варенье	40		Хлеб	30	84
Чай	150	41	Чай	150	41	Чай	200	41	Чай	200	41	Сыр	20	110
Хлеб	20	84	Хлеб	20	84	Хлеб	30	84	Хлеб	30	84	Чай	150	41
			Соус томатный	30	190							Суфле из рыбы	70	228