

## ПЛАН-МЕНЮ

Категория: Дети 1-3 лет

| категория: Дети 1-3 лет          |        |                                  |        |                                                   |        |                               |        |                                |         |                                    |      |                                  |      |
|----------------------------------|--------|----------------------------------|--------|---------------------------------------------------|--------|-------------------------------|--------|--------------------------------|---------|------------------------------------|------|----------------------------------|------|
| День 1                           | День 2 | День 3                           | День 4 | День 5                                            | День 6 | День 7                        | День 8 | День 9                         | День 10 |                                    |      |                                  |      |
| ЗАВТРАК                          |        |                                  |        |                                                   |        |                               |        |                                |         |                                    |      |                                  |      |
| Каша манная жидкая               | 150    | Запеканка из творога             | 140    | Каша пшеничная жидкая                             | 150    | Каша гречневая жидкая         | 150    | Каша овсяная "Геркулес" жидкая | 150     | Каша рисовая жидкая                | 150  | Макароны, запеч. с яйцом         | 135  |
| Какао-напиток с молоком          | 180    | Соус молочный (сладкий)          | 15     | Чай с молоком                                     | 180    | Кофейный напиток с молоком    | 180    | Какао-напиток с молоком        | 180     | Кофейный напиток с молоком         | 180  | Чай с молоком                    | 180  |
| Яйца вареные                     | 40     | Кофейный напиток с молоком       | 180    |                                                   | 40     | Яйца вареные                  | 40     |                                | 180     | Какао-напиток с молоком            | 180  | Яйца вареные                     | 40   |
| Бутерброд с маслом               | 35     | Бутерброд с маслом и сыром       | 45     | Бутерброд с маслом и сыром                        | 45     | Бутерброд с маслом            | 35     | Бутерброд с маслом             | 35      | Бутерброд с маслом                 | 45   | Бутерброд с маслом и сыром       | 35   |
| 2 ЗАВТРАК                        |        |                                  |        |                                                   |        |                               |        |                                |         |                                    |      |                                  |      |
| Соки фруктовые и ягодные         | 200    | Плоды и ягоды свежие             | 190    | Соки фруктовые и ягодные                          | 200    | Плоды и ягоды свежие          | 190    | Соки фруктовые и ягодные       | 200     | Плоды и ягоды свежие               | 190  | Соки фруктовые и ягодные         | 190  |
| ОБЕД                             |        |                                  |        |                                                   |        |                               |        |                                |         |                                    |      |                                  |      |
| Салат из курицы консервированной | 40     | Салат из соленых огурцов с луком | 40     | Салат из горошка зеленого консервирован.          | 40     | Салат из белокочанной капусты | 40     | Икра свекольная                | 40      | Салат из кукурузы консервированной | 40   | Салат из соленых огурцов с луком | 40   |
| Суп с рыбными консервами         | 150    | Борщ с мясом                     | 170    | Суп картофельный с бобовыми                       | 170    | Суп молочный с овощами        | 150    | Рассольник Ленинградский       | 170     | Щи из свежей капусты с картофелем  | 170  | Борщ с мясом                     | 170  |
| Котлеты, биточки, шницели        | 60     | Рыба, тушеная с овощами          | 60     | Котлеты рубленые из кур, запеченные с мол. соусом | 60     | Котлеты рубленые с овощами    | 60     | Котлеты рыбные Любительские    | 60      | Гуляш из отварного мяса            | 60   | Рыба припущенная                 | 60   |
| Соус сметанный                   | 15     |                                  |        |                                                   |        |                               |        | Соус сметанный                 | 15      |                                    |      |                                  |      |
| Капуста тушеная                  | 120    | Пюре картофельное                | 120    | Рагу овощное                                      | 120    | Макароны отварные с маслом    | 100    | Пюре картофельное              | 120     | Каша гречневая рассыпчатая         | 120  | Пюре картофельное                | 120  |
| Компот из кураги                 | 150    | Компот из кураги                 | 150    | Компот из кураги                                  | 150    | Компот из кураги с маслом     | 150    | Компот из кураги               | 150     | Компот из кураги                   | 150  | Компот из кураги                 | 150  |
| Хлеб ржаной                      | 30     | Хлеб ржаной                      | 30     | Хлеб ржаной                                       | 30     | Хлеб ржаной                   | 30     | Хлеб ржаной                    | 30      | Хлеб ржаной                        | 30   | Хлеб ржаной                      | 30   |
| ПОЛДНИК                          |        |                                  |        |                                                   |        |                               |        |                                |         |                                    |      |                                  |      |
| Йогурт                           | 180    | Чай с сахаром                    | 150    | Йогурт                                            | 180    | Йогурт                        | 180    | Йогурт                         | 150     | Кис-мол нап. "Снежок"              | 180  | Кисель из концентрата            | 180  |
| Бутерброд с повидлом             | 40     | Булочка "Домашняя"               | 60     | Бутерброд с повидлом                              | 30     | Бутерброд с повидлом          | 40     | Бутерброд с повидлом           | 65      | Оладьи с повидлом                  | 40   | Булочка "Творожная"              | 30   |
| Итого:                           | 1390   |                                  | 1340   |                                                   | 1365   |                               | 1345   |                                | 1360    |                                    | 1385 |                                  | 1380 |



# ПЛАН-МЕНЮ

## Категория: Дети 3-7 лет

| День 1                           | День 2 | День 3                     | День 4 | День 5                         | День 6 | День 7                            | День 8 | День 9                         | День 10 |
|----------------------------------|--------|----------------------------|--------|--------------------------------|--------|-----------------------------------|--------|--------------------------------|---------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |        |                            |        |                                |        |                                   |        |                                |         |
| Каша манная жидкая               | 200    | Запеканка из творога       | 160    | Каша овсяная "Геркулес" жидкая | 200    | Каша рисовая жидкая               | 200    | Запеканка из творога           | 160     |
| Какао-напиток с молоком          | 200    | Соус молочный (сладкий)    | 20     | Какао-напиток с молоком        | 200    | Кофейный напиток с молоком        | 200    | Соус молочный (сладкий)        | 20      |
| Яйца варенные                    | 40     | Кофейный напиток с молоком | 200    | Яйца варенные                  | 40     | Яйца варенные                     | 40     | Какао-напиток с молоком        | 200     |
| Бутерброд с маслом               | 45     | Бутерброд с маслом и сыром | 60     | Бутерброд с маслом             | 45     | Бутерброд с маслом                | 45     | Бутерброд с маслом и сыром     | 60      |
| Соки фруктовые и ягодные         | 200    | Плоды и ягоды свежие       | 200    | Соки фруктовые и ягодные       | 200    | Плоды и ягоды свежие              | 200    | Соки фруктовые и ягодные       | 200     |
| <b>ОБЕД</b>                      |        |                            |        |                                |        |                                   |        |                                |         |
| Салат из курицы консервированной | 60     | Салат из соевых бобов      | 60     | Салат из свеклы                | 60     | Салат из свеклы                   | 60     | Салат из свеклы                | 60      |
| Суп с рыбными консервами         | 180    | Борщ с мясом               | 205    | Рассольник Ленинградский       | 180    | Щи из свежей капусты с картофелем | 205    | Борщ с мясом                   | 205     |
| Котлеты, биточки, шницели        | 80     | Рыба, тушеная с овощами    | 80     | Котлеты рыбные Любительские    | 80     | Гуляш из отварного мяса           | 80     | Рыба тушеная в соусе с овощами | 85      |
| Соус сметанный                   | 30     |                            |        | Соус сметанный                 | 30     |                                   |        | Соус сметанный                 | 30      |
| Капуста тушеная                  | 150    | Пюре картофельное          | 150    | Пюре картофельное              | 150    | Пюре картофельное                 | 150    | Пюре картофельное              | 150     |
| Компот из кураги                 | 180    | Компот из кураги           | 180    | Компот из кураги               | 180    | Компот из кураги                  | 180    | Компот из кураги               | 180     |
| Хлеб ржаной                      | 40     | Хлеб ржаной                | 40     | Хлеб ржаной                    | 40     | Хлеб ржаной                       | 40     | Хлеб ржаной                    | 40      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                   |        |                            |        |                                |        |                                   |        |                                |         |
| Йогурт                           | 200    | Чай с сахаром              | 180    | Йогурт                         | 200    | Йогурт                            | 200    | Чай с сахаром                  | 180     |
| Бутерброд с повидлом             | 55     | Булочка "Домашняя"         | 80     | Бутерброд с повидлом           | 60     | Булочка "Домашняя"                | 80     | Булочка "Домашняя"             | 80      |
| Итого:                           | 1660   | 1600                       | 1630   | 1650                           | 1650   | 1615                              | 1625   | 1705                           | 1695    |