

Плановое меню двухнедельное

Сезон: **Осенне-зимний**
 Категория: **Дети от 7 до 11 лет**
 Диета: **Все**

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость
1 нед. Понедельник		
Завтрак		
Без диет		
К000477 каша пшеничная с маслом	150	4,76
К000049 Салат витаминный из свежей капусты (2 вариант)	50	5,21
К000484 суп с мясными тефтелями	200	18,16
К000377 Чай с лимоном	180/15/5	3,73
К000486 курица запеченная	50	20,34
К000426 Булочка с повидлом обсыпная	60	20
К000478 хлеб пшеничный	50	2,6
Итого	760	74,8
Итого за день	760	74,8
1 нед. Вторник		
Завтрак		
Без диет		
К000209 Яйца вареные	1 шт.	15
К000479 запеканка из творога со сметаной и сгущенным молоком	40/10/10	30,95
К000003 Бутерброд с сыром	50/8/6	9,55
К000120 Суп молочный с макаронными изделиями(вермишель)	200	9,04
К000382 Какао с молоком	200	8,8
Итого	564	73,34
Итого за день	564	73,34
1 нед. Среда		
Завтрак		
Без диет		
К000303 Каша вязкая гречневая	150	6,19
К000480 котлета из говядины	60	26,46
К000377 Чай с лимоном	180/15/5	3,73
п006 Суп-хинкал с мясом на м/к бульоне с чесночной заправкой	200	25,88
К000478 хлеб пшеничный	50	2,6
К000067 Винегрет овощной	50	7,09
Итого	710	71,95
Итого за день	710	71,95
1 нед. Четверг		
Завтрак		
Без диет		
К000475 пюре картофельное	140\6	10,36
К000482 рыба(хек) запеченная	60	15,07
К000102 Суп гороховый	200	17,79
К000478 хлеб пшеничный	50	2,6
К000349 Компот из смеси сухофруктов	200	7,35
Итого	656	53,17
Итого за день	656	53,17
1 нед. Пятница		
Завтрак		
Без диет		
К000265 Плов из говядины 1	150	28,3
К000377 Чай с лимоном	180/15/5	3,73
К000479 Борщ с мясом, на м/к бульоне	200	17,01
К000426 Булочка с повидлом обсыпная	60	20
К000478 хлеб пшеничный	50	2,6
К000059 Салат из моркови с чесноком	40	3,67
Итого за день	700	75,31
2 нед. Понедельник		
Завтрак		
Без диет		
К000246 Гуляш из отварной говядины	70	25,15
К000376 Чай с сахаром	200/20	2,6

К000049 Салат витаминный из свежей капусты (2 вариант)	50	5,21
К000489 Суп-лапша домашняя с курицей	200	14,46
К000309 Макароны изделия отварные 1	130	4,04
К000426 Булочка с повидлом обсыпная	60	20
К000478 хлеб пшеничный	50	2,6
Итого	760	74,06
Итого за день	760	74,06

2 нед. Вторник

Завтрак

Без диет

К000209 Яйца вареные	1 шт.	15
К000479 запеканка из творога со сметаной и сгущенным молоком	40/10/10	30,95
К000003 Бутерброд с сыром	50/8/6	9,55
К000382 Какао с молоком	200	8,8
К000121 Суп молочный с крупой (рис)	200	10,37
Итого	564	74,67
Итого за день	564	74,67

2 нед. Среда

Завтрак

Без диет

К000477 каша пшеничная с маслом	150	4,76
К000039 Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	6,66
К000495 суп фасолевый на м/к бульоне	200	19,98
К000105 Фрикадельки мясные с соусом овощным	45/20	29,86
К000478 хлеб пшеничный	50	2,6
К000349 Компот из смеси сухофруктов	200	7,35
Итого	715	71,21
Итого за день	715	71,21

2 нед. Четверг

Завтрак

Без диет

К000475 пюре картофельное	140\6	10,36
К000482 рыба(хек) запеченная	60	15,07
К000377 Чай с лимоном	180/15/5	3,73
К000487 суп перловый с мясом	200	17,3
К000426 Булочка с повидлом обсыпная	60	20
К000478 хлеб пшеничный	50	2,6
К000059 Салат из моркови с чесноком	40	3,67
Итого	756	72,73
Итого за день	756	72,73

2 нед. Пятница

Завтрак

Без диет

К000049 Салат витаминный из свежей капусты (2 вариант)	50	5,21
К000493 Мини пицца	120	37,38
К000494 Суп чечевичный	200	19,25
К000478 хлеб пшеничный	50	2,6
К000349 Компот из смеси сухофруктов	200	7,35
Итого	620	71,79
Итого за день	620	71,79
Итого за период		713,03

Врач-диетолог _____ / _____ /

Медицинская сестра диетическая _____ / _____ /