

Сводное типовое меню

Список рационов: Меню сад 3-7лет, Меню ясли 1,5-3 года

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	Меню сад 3-7лет		Меню ясли 1,5-3 года	
		Блюдо	Выход	Блюдо	Выход
Завтрак1		Каша пшеничная на молоке.	160	Каша пшеничная на молоке.	140
Завтрак1		Кофейный напиток с молоком.	200	Кофейный напиток с молоком	180
Завтрак1	Закуска	Бутерброды с маслом 35/5.	40	Бутерброды с маслом 25/5.	30
Завтрак2		Сок	200	Сок	200
Обед		Суп картофельный с фасолью	200	Суп картофельный с фасолью	150
Обед		Тефтели мясные	80	Тефтели мясные	60
Обед		Соус сметанный	20	Соус сметанный	20
Обед		Свекла, тушенная в сметане.	80	Свекла, тушенная в сметане.	70
Обед		Компот из свежих плодов (яблоки, груша)	180	Компот из свежих плодов (яблоки, груша)	150
Обед		Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	40
Обед	Закуска	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	35	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30
Полдник		Молоко	220	Молоко	200
Полдник		Вафли	36	Вафли	22
Ужин		Винегрет овощной	60	Винегрет овощной	60
Ужин		Макаронные изделия отварные с маслом	130	Макаронные изделия отварные с маслом	100
Ужин		Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	180
Ужин		Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	Меню сад 3-7лет		Меню ясли 1,5-3 года	
		Блюдо	Выход	Блюдо	Выход
Завтрак1		Омлет с зеленым горошком !	120	Омлет с зеленым горошком !	110
Завтрак1		Икра кабачковая..	50	Икра кабачковая..	45
Завтрак1		Чай с лимоном	180	Чай с лимоном	180
Завтрак1	Закуска	Бутерброд с маслом и сыром 35\5\11	51	Бутерброды с маслом и сыром 25/5/7	37
Завтрак2	Десерт	Фрукты	100	Фрукты	100
Обед		Салат из кукурузы (консервированной)	50	Салат из кукурузы (консервированной)	45
Обед		Рассольник ленинградский	200	Рассольник ленинградский	150
Обед		Кисель из плодов или ягод свежих	180	Кисель из плодов или ягод свежих	150
Обед		Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	40
Обед	2-е блюда	Бигус с курицей	220	Бигус с курицей	200
Полдник		Булочка российская	70	Булочка российская	50
Полдник		Молоко	215	Молоко	200
Ужин		Пюре картофельное	120	Пюре картофельное	120
Ужин		Соус молочный густой (для фарширования)	20	Соус молочный густой (для фарширования)	15
Ужин		Сок	200	Сок	200
Ужин		Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30
Ужин	2-е блюда	Суфле из рыбы	80	Суфле из рыбы	60

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	Меню сад 3-7лет		Меню ясли 1,5-3 года	
		Блюдо	Выход	Блюдо	Выход
Завтрак1		Какао с молоком	200	Какао с молоком	180
Завтрак1	2-е блюда	Каша пшеничная.	200	Каша пшеничная.	150
Завтрак1	Закуска	Бутерброды с маслом 35/5.	40	Бутерброды с маслом 25/5.	30
Завтрак2	Десерт	Фрукты	100	Фрукты	100
Обед		Огурец консервированный	30	Огурец консервированный	30
Обед		Запеканка картофельная с печенью	180	Запеканка картофельная с печенью	150
Обед		Соус сметанный	20	Соус сметанный	20
Обед		Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	40
Обед	1-е блюда	Щи из свежей капусты со сметаной	200	Щи из свежей капусты со сметаной	150
Обед	Напиток	Компот из сушеных фруктов.	180	Компот из сушеных фруктов.	150
Полдник		Печенье витаминизированное	36	Печенье витаминизированное	22
Полдник	Напиток	Кисломолочный напиток	220	Кисломолочный напиток	200
Ужин		Запеканка творожная	120	Запеканка творожная	100
Ужин		Повидло	20	Повидло	20
Ужин		Сок	200	Сок	200
Ужин		Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	Меню сад 3-7лет		Меню ясли 1,5-3 года	
		Блюдо	Выход	Блюдо	Выход
Завтрак1		Кофейный напиток с молоком.	200	Кофейный напиток с молоком.	180

Завтрак1	2-е блюда	Рыба запеченная в омлете.	120	Рыба запеченная в омлете.	110
Завтрак1	Закуска	Бутерброд с маслом и сыром 35\5\11	51	Бутерброды с маслом и сыром 25\5\7	37
Завтрак2	Десерт	Фрукты	100	Фрукты	100
Обед		Суп картофельный с крупой	200	Суп картофельный с крупой	150
Обед		Кисель из плодов или ягод свежих	180	Кисель из плодов или ягод свежих	150
Обед		Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	40
Обед	2-е блюда	Плов из мяса	165	Плов из мяса	140
Обед	Салаты	Салат из свеклы и изюма	50	Салат из свеклы и изюма	40
Полдник		Сдоба обыкновенная	50	Сдоба обыкновенная	50
Полдник		Молоко	200	Молоко	180
Ужин		Суп молочный с крупой	170	Суп молочный с крупой	155
Ужин		Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30
Ужин		Яйца вареные	40	Чай с молоком	180
Ужин		Чай с молоком	200	Яйца вареные	40

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	Меню сад 3-7лет		Меню ясли 1,5-3 года	
		Блюдо	Выход	Блюдо	Выход
Завтрак1		Каша рисовая молочная жидкая .	200	Каша рисовая молочная жидкая	150
Завтрак1	Закуска	Бутерброды с маслом 35/5.	40	Бутерброды с маслом 25/5.	30
Завтрак1	Напиток	Чай с сахаром.	200	Чай с сахаром.	180
Завтрак2	Десерт	Фрукты	100	Фрукты	100
Обед		Салат из соленых огурцов с луком	50	Салат из соленых огурцов с луком	45
Обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	150
Обед		Голубцы ленивые .	180	Голубцы ленивые .	120
Обед		Соус сметанный с томатом	20	Соус сметанный с томатом	20
Обед		Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	40
Обед	Напиток	Компот из сушеных фруктов.	180	Компот из сушеных фруктов.	150
Полдник		Ватрушка с творогом	50	Ватрушка с творогом	50
Полдник	Напиток	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	180
Ужин		Пюре картофельное	150	Пюре картофельное	150
Ужин		Икра кабачковая..	60	Икра кабачковая..	45
Ужин		Чай с лимоном	180	Чай с лимоном	180
Ужин		Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	Меню сад 3-7лет		Меню ясли 1,5-3 года	
		Блюдо	Выход	Блюдо	Выход
Завтрак1		Омлет с овощами .	120	Омлет с овощами .	110
Завтрак1		Икра кабачковая..	50	Икра кабачковая..	45
Завтрак1		Кофейный напиток с молоком.	200	Кофейный напиток с молоком.	180
Завтрак1	Закуска	Бутерброды с маслом 35/5.	40	Бутерброды с маслом 25/5.	30
Завтрак2		Сок	200	Сок	200
Обед		Борщ с капустой и картофелем	200	Борщ с капустой и картофелем	150
Обед		Ежики мясные	80	Ежики мясные	60
Обед		Соус сметанный	20	Соус сметанный	20
Обед		Каша перловая рассыпчатая	120	Каша перловая рассыпчатая	90
Обед		Кисель из плодов или ягод свежих	180	Кисель из плодов или ягод свежих	150
Обед		Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	40
Обед	Салаты	Салат из отварной моркови и чеснока	40	Салат из отварной моркови и чеснока	40
Полдник		Кондитерское изделие	36	Кондитерское изделие	22
Полдник		Молоко	214	Молоко	180
Ужин		Запеканка овощная с маслом	210	Запеканка овощная с маслом	190
Ужин		Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30
Ужин		Чай с молоком	180	Чай с молоком	180

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	Меню сад 3-7лет		Меню ясли 1,5-3 года	
		Блюдо	Выход	Блюдо	Выход
Завтрак1	1-е блюда	Суп молочный с макаронными изделиями	200	Суп молочный с макаронными изделиями	150
Завтрак1	Закуска	Бутерброд с маслом и сыром 35\5\11	51	Бутерброды с маслом и сыром 25\5\7	37
Завтрак1	Напиток	Чай с сахаром.	200	Чай с сахаром.	180
Завтрак2	Десерт	Фрукты	100	Фрукты	100
Обед		Салат из горошка зеленого консервированного	35	Салат из горошка зеленого консервированного	30
Обед		Суп рыбный из консервов	200	Суп рыбный из консервов	150
Обед		Птица тушеная	80	Птица тушеная	60
Обед		Соус сметанный с луком	30	Соус сметанный с луком	25
Обед		Компот из сухофруктов (изюм)	180	Компот из сухофруктов (изюм)	150
Обед		Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	40

Обед	2-е блюда	Каша рассыпчатая гречневая	100	Каша рассыпчатая гречневая	80
Полдник		Булочка "К чаю"	70	Булочка "К чаю"	50
Полдник	Напиток	Кисломолочный напиток	180	Кисломолочный напиток	180
Ужин		Повидло	20	Повидло	10
Ужин		Чай с лимоном	180	Чай с лимоном	180
Ужин		Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30
Ужин	2-е блюда	Запеканка из творога с рисом	190	Запеканка из творога с рисом	150

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	Меню сад 3-7лет		Меню ясли 1,5-3 года	
		Блюдо	Выход	Блюдо	Выход
Завтрак1		Омлет с сыром	120	Омлет с сыром	100
Завтрак1		Икра кабачковая..	50	Икра кабачковая..	45
Завтрак1		Какао с молоком.	200	Какао с молоком.	180
Завтрак1	Закуска	Бутерброды с маслом 35/5.	40	Бутерброды с маслом 25/5.	30
Завтрак2	Десерт	Фрукты	100	Фрукты	100
Обед		Салат из соленых огурцов с луком	30	Салат из соленых огурцов с луком	30
Обед		Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150
Обед		Гренки из пшеничного хлеба.	15	Гренки из пшеничного хлеба.	10
Обед		Запеканка из печени с рисом	180	Запеканка из печени с рисом	150
Обед		Соус сметанный с томатом	30	Соус сметанный с томатом	15
Обед		Кисель из плодов или ягод свежих	180	Кисель из плодов или ягод свежих	150
Обед		Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	40
Полдник		Кондитерское изделие	36	Кондитерское изделие	22
Полдник		Молоко	180	Молоко	200
Ужин		Котлеты или биточки рыбные запеченные с маслом	80	Котлеты или биточки рыбные запеченные с маслом	60
Ужин		Пюре картофельное	100	Пюре картофельное	130
Ужин		Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30
Ужин	Напиток	Чай с сахаром.	200	Чай с сахаром.	180

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	Меню сад 3-7лет		Меню ясли 1,5-3 года	
		Блюдо	Выход	Блюдо	Выход
Завтрак1		Кофейный напиток с молоком.	180	Кофейный напиток с молоком.	180
Завтрак1	2-е блюда	Каша кукурузная на молоке	200	Каша кукурузная на молоке	150
Завтрак1	Закуска	Бутерброды с маслом 35/5.	40	Бутерброды с маслом 25/5.	30
Завтрак2	Десерт	Фрукты	100	Фрукты	100
Обед		Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50
Обед	1-е блюда	Щи из квашеной капусты с картофелем.	200	Щи из квашеной капусты с картофелем.	150
Обед	2-е блюда	Жаркое по-домашнему из мяса	165	Жаркое по-домашнему из мяса	135
Обед	Напиток	Компот из сушеных фруктов.	180	Компот из сушеных фруктов.	150
Обед	Салаты	Свекла отварная	40	Свекла отварная	30
Полдник		Крендель сахарный	70	Крендель сахарный	50
Полдник		Молоко	180	Молоко	180
Ужин		Котлеты из овощей с маслом	175	Котлеты из овощей с маслом	160
Ужин		Соус томатный	40	Соус томатный	30
Ужин		Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30
Ужин		Сок	200	Сок	200

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	Меню сад 3-7лет		Меню ясли 1,5-3 года	
		Блюдо	Выход	Блюдо	Выход
Завтрак1		Запеканка из творога	130	Запеканка из творога	120
Завтрак1		Повидло	20	Джем	10
Завтрак1		Чай с молоком	200	Чай с молоком	180
Завтрак1	Закуска	Бутерброд с маслом и сыром 35\5\11	51	Бутерброды с маслом и сыром 25/5/7	37
Завтрак2	Десерт	Фрукты	100	Фрукты	100
Обед		Огурец консервированный	30	Огурец консервированный	30
Обед		Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150
Обед		Тефтели из рыбы	80	Тефтели из рыбы	60
Обед		Соус томатный с овощами - Соус томатный	20	Соус томатный с овощами - Соус томатный	15
Обед		Макаронные изделия отварные с маслом	120	Макаронные изделия отварные с маслом	80
Обед		Компот из свежих фруктов	180	Компот из свежих фруктов	150
Обед		Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	40
Полдник		Кондитерское изделие	36	Кондитерское изделие	22
Полдник	Напиток	Кисломолочный напиток	200	Кисломолочный напиток	180
Ужин		Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30
Ужин		Рагу из овощей в сметанном соусе с рисом	200	Рагу из овощей в сметанном соусе с рисом	200

Ужин	Напиток	Чай с сахаром.	180	Чай с сахаром.	180
------	---------	----------------	-----	----------------	-----