

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ С УЧЕТОМ ЗАМЕНЫ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
1 завтрак		1 завтрак		1 завтрак		1 завтрак		1 завтрак	
Каша пшеничная молочная	200	Каша пшеничная молочная	200	Каша рисовая вязкая на сухом молоке	200	Каша манная вязкая молочная	200	Каша геркулесовая вязкая на сухом молоке	200
Бутерброд с маслом и с сыром	50/10/20	Бутерброд с маслом	50/10	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	Бутерброд с маслом	50/10	Бутерброд с маслом	50/10
Чай	200	Чай	200	Чай	200	Чай	200	Чай	200
ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА	
<i>Каша рисовая молочная</i>	<i>200</i>	<i>Каша ячневая молочная</i>	<i>200</i>	<i>Каша пшеничная полужидкая на сухом молоке</i>	<i>200</i>	<i>Каша кукурузная полужидкая на сухом молоке</i>	<i>200</i>	<i>Каша рисовая вязкая с курагой на сухом молоке</i>	<i>200</i>
2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак	
Сок фруктовый	100	Фрукты/яблоко /	100	Сок	100	Сок	100	Йогурт	100
ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА	
Фрукты/банан/	<i>150</i>	<i>Сок</i>	<i>150</i>	<i>Фрукты</i>	<i>150</i>	<i>Фрукты</i>	<i>150</i>	<i>Фрукты</i>	<i>150</i>
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Нарезка/ капуста, морковь/	60	Нарезка /капуста, свекла/	60	Нарезка /помидоры, огурцы/	60	Нарезка / капуста, морковь/	60	Зеленый горошек	30
Щи со сметаной	200/10	Суп гороховый	200	Борщ со сметаной	200/10	Суп перловый со сметаной	200/10	Лепша на курином бульоне	200
Плов	200	Котлета мясная	80	Гуляш	80	Рыба запеченная/минтай,хек/	80	Капуста тушеная с мясом	200
Компот из сухофруктов	180	Макароны	150	Пюре гороховое	150	Пюре картофельное	150		
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/	30/50	Компот из сухофруктов	180	Компот из сухофруктов	180	Компот из сухофруктов	180	Компот из сухофруктов	180
		Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/	20/50	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/	30/50	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/	20/50	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/	30/50
ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА	
<i>Борщ с фасолью</i>	<i>200</i>	<i>Суп перловый</i>	<i>200</i>	<i>Щи со сметаной</i>	<i>200/10</i>	<i>Суп гороховый</i>	<i>200</i>	<i>Суп рисовый</i>	<i>200</i>
<i>Тефтели с подливой</i>	<i>160</i>	<i>Гуляш /сосиска/рис отварной</i>	<i>80/50/150</i>	<i>Котлета</i>	<i>80</i>	<i>Рыба тушеная</i>	<i>80</i>	<i>Азу</i>	<i>200</i>
<i>Компот из свежих фруктов</i>	<i>180</i>	<i>Компот из свежих фруктов</i>	<i>180</i>	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	<i>150</i>	<i>Капуста тушеная</i>	<i>150</i>	<i>Компот из свежих фруктов</i>	<i>180</i>
				<i>Компот</i>	<i>180</i>	<i>Компот</i>	<i>180</i>		

				<i>из свежих фруктов</i>		<i>из свежих фруктов</i>			
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Запеканка творожная с повидлом	150	Рагу овощное	200	Пирожок с капустой	150	Омлет с зеленым горошком	160	Ватрушка с повидлом	150
Какао	200	Какао	200	Кофейный напиток	200	Какао	200	Молоко	200
		Хлеб	30			Хлеб	30		
		Йогурт	100						
ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА	
<i>Снежок,,вафли</i>	<i>200/50</i>	<i>Пирожок с картофелем</i>	<i>150</i>	<i>Рагу овощное</i>	<i>180</i>	<i>Запеканка творожная</i>	<i>150</i>	<i>Блины с повидлом</i>	<i>150</i>

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
1 завтрак		1 завтрак		1 завтрак		1 завтрак		1 завтрак	
Каша пшеничная полужидкая на сухом молоке	200	Каша пшеничная вязкая на сухом молоке	200	Каша манная вязкая молочная	200	Каша геркулесовая вязкая на сухом молоке	200	Каша ячневая полужидкая на сухом молоке	200
Бутерброд с маслом	50/10	Бутерброд с маслом	50/10	Бутерброд с маслом	50/10	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	Бутерброд с маслом	50/10
Чай с молоком	200	Чай	200	Чай	200	Чай	200	Чай	200
ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА	
<i>Каша ячневая полужидкая на сухом молоке</i>	<i>200</i>	<i>Каша рисовая вязкая на сухом молоке</i>	<i>200</i>	<i>Каша кукурузная полужидкая на сухом молоке</i>	<i>200</i>	<i>Каша пшеничная полужидкая на сухом молоке</i>	<i>200</i>	<i>Каша пшеничная полужидкая на сухом молоке</i>	<i>200</i>
2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак	
Сок	100	Сок	100	Яблоки	100	Сок	100	Яблоки	100
ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА	
<i>Фрукты</i>	<i>150</i>	<i>Фрукты</i>	<i>150</i>	Сок	<i>150</i>	<i>Фрукты</i>	<i>150</i>	<i>Сок</i>	<i>150</i>
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Нарезка /морковь, капуста/	60	Нарезка /свекла вареная/	60	Нарезка /капуста, свекла/	60	Зеленый горошек	30	Нарезка /капуста, зеленый горошек/	60
Борщ со сметаной	200	Суп рыбный	200	Суп гороховый	200	Свекольник со сметаной	200	Щи со сметаной	200
Гуляш	80	Котлета мясная - макароны	80 /150	Азу	200	Рыба запеченная	80	Котлета мясная	80
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Компот из сухофруктов	180	Компот из сухофруктов	180	Пюре картофельное	150	Рис отварной	150

Компот из сухофруктов	180					Компот из сухофруктов	180	Компот из сухофруктов	180
Хлеб	70	Хлеб	70	Хлеб	70	Хлеб	80	Хлеб	80
ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА	
<i>Свекольник со сметаной</i>	200	<i>Суп картофельный с зеленым горошком</i>	200	<i>Суп перловый со сметаной</i>	200/10	<i>Борщ со сметаной</i>	200/10	<i>Лапша на курином бульоне</i>	250
<i>Бефстроганов</i>	80	<i>Плов</i>	200	<i>Капуста тушеная с мясом</i>	180	<i>Рагу</i>	180	<i>Гуляш</i>	80
<i>Макароны отварные</i>	150	<i>Компот из свежих фруктов</i>	180	<i>Компот из свежих фруктов</i>	180	<i>Компот из свежих фруктов</i>	180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150
<i>Компот из свежих фруктов</i>	180								
Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник		Уплотненный полдник	
Макароны отварные с маслом	180	Пирожок с картошкой	150	Омлет	160	Запеканка творожная с повидлом	150	Булочка	150
Кофейный напиток	200	Какао	200	Какао	200	Какао	200	Кисель	200
Хлеб	30			Хлеб	30	Йогурт	100		
			200						
ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА		ЗАМЕНА	
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	180	<i>Пирожок с капустой</i>	150	<i>Запеканка творожная с повидлом</i>	150	<i>Омлет</i>	160	<i>Пирожок с повидлом</i>	150