



4-х недельное перспективное меню (зима-весна)

	Дни	Наименование блюд	выход, г			
			6-10	11-14	15-18	
1 неделя	1 день	Пельмени с бульоном	250	250	250	
		Чай черный сладкий	200	200	200	
		Мед	10	10	10	
		яблоко	150	150	150	
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	2 день	Мясо тушенное (говядина)	60/50	70/50	80/50	
		Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	
		салат свекольный с сыром	60	80	100	
		кисель с витамином С	200	200	200	
			хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	3 день	Суп лапша домашняя из мяса курицы	180/60	200/70	220/80	
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
		Сузбене	100	100	100	
		Кефир	200	200	200	
	4 день	Судак припущенный	75/50	75/50	100/50	
		гарнир: картофельное пюре	100	130	150	
		салат из моркови на растительном масле	60	80	100	
		компот из сухофруктов	200	200	200	
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	5 день	Каша рисовая на молоке	150	150	150	
Выпечка (соеиска в тесте)		80	80	80		
Сок фруктовый		200	200	200		
2 неделя	Дни	Наименование блюд	выход, г			
			6-10	11-14	15-18	
	1 день	Жаркое из мяса курицы	200	200	200	
		Чай черный сладкий	200	200	200	
		Мед	10	10	10	
		Банан	150	150	150	
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
2 день	Рассольник с мясом	180/60	200/70	220/80		

		говядины				
		Салат витаминный (капуста, морковь) на растительном масле	60	80	100	
		Кисель	200	200	200	
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
3 день		Котлеты говяжьи	80	90	100	
		Сложный гарнир	20	35	40	
		Сузбене	100	100	100	
		Чай с молоком	200	200	200	
		хлеб ржано-пшеничный				
4 день		Рыба духовая	75/50	75/50	100/50	
		Гарнир: рис припущенный	100	130	150	
		салат из моркови на растительном масле	60	80	100	
		компот из сухофруктов	200	200	200	
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
5 день		Колбаса говяжья духовая	60/50	70/50	80/50	
		гарнир: макароны	50	50	50	
		Питьевой йогурт	200	200	2000	
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
3 недели	Дни	Наименование блюд	выход, г			
			6-10	11-14	15-18	
	1 день		Плов из мяса говядины	200	200	200
			Чай черный сладкий	200	200	200
			Мед	10	10	10
			Яблоко	150	150	150
			хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	2 день		Суп гороховый с мясом говядины	180/60	200/70	220/80
			Салат винигрет на растительном масле	60	80	100
			Кисель	200	200	200
			хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	3 день		Тсфтели говяжьи	80/50	90/50	100/50
			Гарнир: картофельное пюре	20	35	40
			Сузбене	100	100	100
			Чай с молоком	200	200	200
			хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	4 день		Рыбная котлета	75/50	75/50	100/50
			гарнир: макароны	100	130	150
			салат из моркови с чесноком на растительном	60	80	100



		масле			
		компот из сухофруктов	200	200	200
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	<b>5 день</b>	Вареники с творогом со сливочным маслом	150/5	150/5	150/5
	Кондитерское изделие (домашняя)	70	70	70	
	Сок натуральный фруктовый	200	200	2000	
	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
<b>4 недели</b>	<b>Дни</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>выход, г</b>		
			<b>6-10</b>	<b>11-14</b>	<b>15-18</b>
	<b>1 день</b>	Каша из злаков на молоке	200	200	200
		Чай черный сладкий	200	200	200
		Мед	10	10	10
		Фрукт	150	150	150
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	<b>2 день</b>	Борщ из мяса из мяса говядины	180/60	200/70	220/80
		Кондитерское изделие(домашняя)	70	70	70
		Молоко кипяченое	200	200	200
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	<b>3 день</b>	Мясо курицы в сливочном соусе	80	90	100
		Гарнир: картофельное пюре	20	35	40
		Сузбене	100	100	100
		Чай черный сладкий с лимоном	200	200	200
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	<b>4 день</b>	Биточки рыбные	75/50	75/50	100/50
		гарнир: макароны	100	130	150
		салат из моркови с чесноком на растительном масле	60	80	100
		компот из сухофруктов	200	200	200
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	<b>5 день</b>	Голубцы с мясом и рисом	200	200	200
		Сок натуральный фруктовый	200	200	200
		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40