

Примерное 20 - дневное меню

Дошкольный возраст

Челябинск 2013г.

1 неделя

Понедельник	Вых.	Цена	Вторник	Вых.	Цена	Среда	Вых.	Цена	Четверг	Вых.	Цена	Пятница	Вых.	Цена
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200/5	5.97	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6.36	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	5.86	Каша манная молочная жидкая	200/5	5.98	Каша ячневая молочная	200/5	5.96
Батон с маслом с сыром	50/9/1	5.68	Батон с маслом с сыром	50/9/1	5.68	Батон с маслом	50/9	3.43	Кофейный напиток с молоком	180	5.15	Батон с маслом с сыром	50/9/1	5.68
Кофейный напиток с молоком	180	5.15	Кофейный напиток с молоком	180	5.15	Какао с молоком	180	5.07	Батон с маслом с сыром	50/9/1	5.68	Кофейный напиток с молоком	180	5.15
10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ		
Сок	100	3.97												
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Икра кабачковая порционная	60	4.73	Салат картофельный с зелёным горошком	60	3.37	Салат из белокочанной капусты	60	1.86	Салат из свежих огурцов	60	6.67	Суп картофельный с бобовыми	250	3.02
Рассольник ленинградский со сметаной	250	3.97	Щи с капустой, картофелем и сметаной	250	4.14	Суп-лапша домашняя	250	2.79	Борщ со сметаной	250	4.87	Картофельное пюре (обед)	150	5.42
Бигус с варёным мясом	200	29.36	Макаронные изделия отварные	150	2.19	Жаркое подомашнему с курицей	50/50	19.26	Плов из отварной говядины	200	27.87	Биточки из говядины	70	24.68
Компот из смеси сухофруктов	180	0.84	Котлета из говядины	70	25.16	Хлеб ржаной	50	1.7	Хлеб ржаной	50	1.7	Хлеб ржаной	50	1.07
Хлеб ржаной	50	1.7	Хлеб ржаной	50	1.7	Компот из клюквы	180	4.87	Компот из сухофруктов	180	0.84	Напиток из шиповника	180	1.62
			Компот из сухофруктов	180	0.84									
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Ряженка	150	5.82	Сок	100	3.97	Йогурт питьевой	150	6.04	Сок	100	3.97	Булочка «Российская»	60	2.76
						Ватрушка с повидлом	60	3.33	Печенье	15	0	Сок	100	3.97
УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН		
Картофель запеченный с яйцом	200	9.27	Котлеты рыбные	70/5	10.41	Молоко сгущенное 8,5%	25	1.97	Рыба тушеная в томате с овощами	200	13.63	Винегрет овощной	60	2.87
Хлеб пшеничный (ужин)	50	1.2	Овощи тушёные	200	6.62	Лакомка из творога 120/150	150	17.86	Хлеб пшеничный (ужин)	50	1.5	Омлет натуральный	150	9.44
Чай с молоком	180	4.06	Хлеб пшеничный (ужин)	30	1.2	Хлеб пшеничный (ужин)	50	1.5	Чай с лимоном	180	1.06	Хлеб пшеничный (ужин)	30	1.2
			Чай с сахаром	180	0.47	Чай с сахаром	180	0.47				Чай с сахаром	180	0.47
Примерная стоимость дня		87.66	Примерная стоимость дня:		77.2	Примерная стоимость дня		75.95	Примерная стоимость дня		78.86	Примерная стоимость дня		73.88

2 неделя

Понедельник	Вых.	Цена	Вторник	Вых.	Цена	Среда	Вых.	Цена	Четверг	Вых.	Цена	Пятница	Вых.	Цена
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6.36	Каша пшеничная молочная вязкая	200/5	5.98	Каша манная молочная жидкая	200/5	5.98	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200/5	5.97	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	5.86
Батон с маслом	50/9/	3.43	Батон с маслом с сыром	50/9/1	5.68	Батон с маслом	50/9	3.43	Кофейный напиток с молоком	180	5.15	Батон с маслом с сыром	50/9/1	5.68
Кофейный напиток с молоком	180	5.15	Кофейный напиток с молоком	180	5.15	Какао с молоком	180	5.07	Батон с маслом с сыром	50/9/1	5.68	Кофейный напиток с молоком	180	5.15
10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ		
									Пряник	50	3.9	Сок	100	3.97
									сок	100	3.97			
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Салат из белокочанной капусты	60	2.46	Борщ со сметаной	250	4.81	Салат из моркови и яблок	60	2.86	Салат картофельный с зелёным горошком	60	3.31	Салат из бел. капусты с огурцом	60	3.34
Суп крестьянский с крупой	250	4.43	Картофельное пюре (обед)	150	5.42	Суп рисовый	250	3.59	Суп полевой со сметаной	250	3.06	Щи с капустой, картоф., и сметаной	250	4.14
Каша гречневая с маслом	150	2.9	Котлета из говядины	70	25.16	Сложный гарнир	150	7.76	Запеканка капустная с говядиной	200	29.52	Макаронные изделия отварные	150	2.19
Тефтели из говядины	70	24.72	Картофельное пюре (обед)	150	5.42	Суфле из кур	70	16.4	Соус сметанный	20	1.05	Гуляш из говядины	80	25.16
Компот из смеси сухофруктов	180	0.84	Хлеб ржаной	50	1.7	Хлеб ржаной	50	1.7	Компот из сухофруктов	180	0.84	Хлеб ржаной	50	1.7
Хлеб ражаной	50	1.7	Компот из сухофруктов	180	0.84	Компот из кураги	180	0.34	Хлеб ржаной	50	1.7	Напиток из шиповника	180	1.62
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Йогурт питьевой	150	6.04	Сок	100	3.97	Ряженка	150	5.82						
Булочка «Домашняя»	40	2.07												
УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН		
Молоко сгущенное 8,5%	25	1.97	Рыба запечённая в оmlете	160	15.19	Лакомка из творога 120/150	150	17.86	Сельдь слабосоленая порционная	60	14.08	Колбаса в тесте	60	7.93
Запеканка из т ворога	150	17.21	Салат из зелёного горошка	40	5.61	Молоко сгущенное 8,5%	25	0.97	Картофельное пюре (ужин)	150	5.36	Суп молочный с крупой	200	4.69
Хлеб пшеничный	40	1.2	Хлеб пшеничный (ужин)	30	1.2	Хлеб пшеничный	50	1.5	Хлеб пшеничный (ужин)	50	1.5	Хлеб пшеничный (ужин)	30	1.2
Чай с сахаром	180	0.47	Чай с лимоном	180	1.06	Чай с сахаром	180	0.47	Чай с лимоном	180	1.06	Чай с сахаром	180	0.47
Примерная стоимость дня		80.95	Примерная стоимость дня:		81.77	Примерная стоимость дня		72.69	Примерная стоимость дня		85.56	Примерная стоимость дня		71.15

3 неделя

Понедельник	Вых.	Цена	Вторник	Вых.	Цена	Среда	Вых.	Цена	Четверг	Вых.	Цена	Пятница	Вых.	Цена
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200/5	5.97	Каша ячневая молочная	200/5	5.96	Каша «Здоровье»	200/5	6.38	Яблоко	100	5.96	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	5.98
Батон с маслом	50/9/	3.43	Батон с маслом с сыром	50/9/1	5.68	Батон с маслом	50/9	3.43	Каша манная молочная жидкая	200/5	5.98	Батон с маслом с сыром	50/9/1	5.68
Кофейный напиток с молоком	180	5.15	Кофейный напиток с молоком	180	5.15	Какао с молоком	180	5.07	Батон с маслом с сыром	50/9/1	5.68	Кофейный напиток с молоком	180	5.15
									Кофейный напиток с молоком	180	5.15			
10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ		
Вафли	15	1.28	Молоко кипячёное	110	3.29	Сок	100	3.97				Сок	100	3.97
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Салат из репчатого лука	30	0.99	Салат из белокочанной капусты	60	3.63	Пюре морковное	60	2.35	Помидор порционный	60	6.33	Салат из моркови с зел. горошком	60	4.65
Суп картофельный с зелёным горошком	250	6.82	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	3.97	Суп картофельный с клёцками	250	3.09	Борщ со сметаной	250	4.87	Щи с капустой, картоф. и сметаной	250	4.74
Капуста тушёная	150	5.89	Картофельное пюре (обед)	150	5.42	Бигус с курицей	200	18.8	Картоф. запеканка с мясом	200/50	29.87	Тефтели из говядины с рисом	180	28.09
Котлета из говядины	70	25.76	Биточки из говядины	70	24.68	Напиток клюквенный	180	4.98	Соус молочный для запекания	20	0.76	Хлеб ржаной	50	1.7
Хлеб ржаной	50	1.7	Хлеб ржаной	50	1.7	Хлеб ржаной	50	1.7	Хлеб ржаной	50	1.07	Компот из сухофруктов	180	0.84
Компот из сухофруктов			Компот из сухофруктов	180	0.84				Напиток из шиповника	180	1.62			
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
									Ряженка	150	5.82	Сок	100	3.97
												Пирожок с капустой	60	2.76
УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН		
Лакомка из творога 120/150	150	17.86	Котлеты рыбные	70	10.47	Молоко сгущенное 8,5%	25	1.97	Картоф. и овощи тушёные	200	9.26	Картофель тушёный с луком и помидорами	200	11.97
Повидло	25	1.6	Овощи тушёные	200	6.62	Ватрушка с повидлом	60	3.33	Хлеб пшеничный (ужин)	50	1.05	Хлеб пшеничный (ужин)	50	1.2
Булочка «Российская»	60	2.76	Хлеб пшеничный (ужин)	50	1.2	Пудинг из творога	150	16.53	Чай с сахаром	180	0.47	Чай с молоком	180	4.06
Хлеб пшеничный (ужин)	40	1.2	Чай с сахаром	180	0.47	Хлеб пшеничный (ужин)	50	1.7						
Чай с сахаром	180	0.47				Чай с сахаром	180	0.47						
Примерная стоимость дня		87.12	Примерная стоимость дня:		78.96	Примерная стоимость дня		73.57	Примерная стоимость дня		84.85	Примерная стоимость дня		80.79

4 неделя

Понедельник	Вых.	Цена	Вторник	Вых.	Цена	Среда	Вых.	Цена	Четверг	Вых.	Цена	Пятница	Вых.	Цена
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	5.86	Каша «Дружба»	200/5	6.36	Каша манная молочная жидкая	200/5	5.98	Каша ячневая молочная жидкая	200/5	5.96	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6.36
Яйцо отварное	1	3.54	Батон с маслом с сыром	50/9/1	5.68	Батон с маслом	50/9	3.43	Кофейный напиток с молоком	180	5.15	Батон с маслом с сыром	50/9/1	5.68
Батон с маслом	50/9/1	3.43	Кофейный напиток с молоком	180	5.15	Какао с молоком	180	5.07	Батон с маслом с сыром	50/9/1	5.68	Кофейный напиток с молоком	180	5.15
Кофейный напиток с молоком	180	5.15												
10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ		
Сок	100	3.97				Сок	100	3.97				Сок	100	3.97
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Салат из репчатого лука	30	0.99	Икра кабачковая порционная	60	4.73	Салат из свеклы и моркови	60	1.95	Огурец солёный порционный	60	2.08	Салат из свеклы	60	1.87
Суп полевой со сметаной	250	3.06	Свекольник со сметаной	250/10	5.18	Щи с кваш. капустой и сметаной	250	3.11	Суп овощной со сметаной	250	6.45	Суп картофельный с зелёным горошком	250	6.82
Бигус с варёным мясом	200	29.36	Азу по-татарски с вар. мясом	70	25.34	Плов из отварной птицы	150/70	17.23	Картофельное пюре (обед)	150	5.42	Капуста тушёная	150	5.89
Компот из смеси сухофруктов	180	0.84	Картофельное пюре (обед)	150	5.42	Хлеб ржаной	50	1.7	Печень по-строгановски	110	11.47	Котлета из говядины	70	25.16
Хлеб ражаной	50	1.7	Хлеб ржаной	50	1.7	Компот из кураги	180	0.34	Компот из сухофруктов	180	0.84	Хлеб ржаной	50	1.7
			Напиток из шиповника	180	1.62				Хлеб ржаной	50	1.7	Компот из смеси сухофруктов	180	0.84
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
			Йогурт питьевой	150	6.04									
			Булочка «Российская»	60	2.76									
УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН		
Колбаса варёная с макаронами	120/70	15.71	Картофель и овощи тушёные	200	9.26	Булочка «Российская»	60	2.76	Суфле «золотая рыбка»	200	13.63	Пудинг из творога паровой	150/25	17.25
Хлеб пшеничный (ужин)	50	1.2	Хлеб пшеничный (ужин)	30	1.2	Лакомка из творога 120/150	150	17.86	Хлеб пшеничный (ужин)	50	1.5	Пряник	40	3.9
Чай с молоком	180	4.06	Чай с сахаром	180	0.47	Повидло	525	1.6	Чай с лимоном	180	1.06	Хлеб пшеничный (ужин)	30	1.2
						Хлеб пшеничный	50	1.5						
						Чай с сахаром	180	0.47				Чай с молоком	180	4.06
Примерная стоимость дня		79.17	Примерная стоимость дня:		81.06	Примерная стоимость дня		66.97	Примерная стоимость дня		60.09	Примерная стоимость дня		89.85