

УТВЕРЖДЕНО
 Заведующий МБДОУ "Детский сад
 № 7 "Золотая рыбка"
 _____ О.Л. Власова
 Приказ от "29" 10 2015 № 174-о.д

ПЛАН_МЕНЮ ТАБЛИЦА 10,5 ч САД

1-я неделя / 1. понедельник			1-я неделя / 2. вторник			1-я неделя / 3. среда			1-я неделя / 4. четверг			1-я неделя / 5. пятница		
№	Блюдо и Гарнир		№	Блюдо и Гарнир		№	Блюдо и Гарнир		№	Блюдо и Гарнир		№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.		наименование	выход, г.		наименование	выход, г.		наименование	выход, г.		наименование	выход, г.
завтрак			завтрак			завтрак			завтрак			завтрак		
1	Яйцо вареное	.040 (1шт)	1	Каша геркулесовая молочная (жидкая)	.180	1	Каша молочная манная (жидкая)	.180	1	Каша молочная пшенная с морковью	.180	1	Каша молочная кукурузная (жидкая)	.180
2	Плов фруктовый	.120	2	Масло сливочное	.007	2	Масло сливочное	.007	2	Масло сливочное	.007	2	Масло сливочное	.007
3	Печенье	.035	3	Сыр	.009	3	Хлеб пшеничный	.030	3	Хлеб пшеничный	.040	3	Сыр	.010
4	Масло сливочное	.007	4	Хлеб пшеничный	.035	4	Кофейный напиток с молоком	.150	4	Какао с молоком	.150	4	Кофейный напиток с молоком	.150
5	Чай с молоком сгущеным	.200	5	Какао с молоком	.150							5	Хлеб пшеничный	.040
2ой завтрак			2ой завтрак			2ой завтрак			2ой завтрак			2ой завтрак		
1	Сок абрикосовый	.150	1	Напиток Снежок	.150	1	Напиток витаминизированный	.120	1	Йогурт	.150	1	Кефир	.150
обед			обед			обед			обед			обед		
1	Икра тыквенная	.050	1	Салат из свеклы с р/маслом	.050	1	Помидоры соленые	.050	1	Икра кабачковая	.050	1	Икра морковная	.050
2	Рассольник ленинградский	.250	2	Щи из свежей капусты со сметаной	.250/8	2	Лепешка домашняя	.250	2	Борщ со сметаной	.250/8	2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и сметаной	.250/15/9
3	Шницель	.050	3	Гуляш из говядины	.050/50	3	Куры отварные	.055	3	Жаркое по-домашнему	.130/40	3	Биточки паровые	.050
4	Картофельное пюре	.120	4	Макаронны отварные	.120	4	Пюре из овощей	.120	4	Кисель плодоваягодный	.150	4	Овощи тушенные в соусе	.100/25
5	Компот из сухофруктов	.150	5	Кисель из сока	.150	5	Чай с сахаром	.150/10	5	Хлеб ржаной	.037	5	Чай с сахаром	.150/10
6	Хлеб ржаной	.037	6	Хлеб ржаной	.037	6	Хлеб ржаной	.037	6			6	Хлеб ржаной	.037
уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник		
1	Сырники со сметаной	.100/10	1	Салат картофельный с зеленым горошком	.050	1	Колбаса отварная	.040	1	Салат "Здоровье"	.050	1	Салат из свеклы с кукурузой	.050
2	Хлеб пшеничный	.040	2	Рыба отварная под маринадом	.050/50	2	Капуста тушенная	.130	2	Суфле из рыбы	.060	2	Омлет натуральный	.070
3	Кефир	.150	3	Зефир	.035	3	Хлеб пшеничный	.030	3	Сок яблочно-виноградный	.150	3	Булочка Школьная	.050
4	Апельсин	.080	4	Хлеб пшеничный	.030	4	Ряженка	.150	4	Печенье	.025	4	Хлеб пшеничный	.030
			5	Чай с лимоном	.150/6	5	Ватрушка с творогом	.050	5	Яблоки	.080	5	Напиток витаминизированный	.120
			6	Груши	.080	6	Банан	.080				6	Банан	.070

ПЛАН-МЕНЮ ТАБЛИЦА 10,5ч САД

2-я неделя / 1. понедельник

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
завтрак		
1	Макароны, запеченные с сыром	.120
2	Салат из зеленого горошка	.050
3	Масло сливочное	.007
4	Печенье	.035
5	Чай с молоком сгущенным	.200
2ой завтрак		
1	Напиток Снежок	.150
обед		
1	Огурец соленый	.050
2	Суп картофельный с пшеном и сметаной	.250/8
3	Котлета из птицы	.050
4	Каша гречневая вязкая	.100
5	Компот из чернослива	.150
6	Хлеб ржаной	.037
уплотненный полдник		
1	Салат "Мозаика"	.050
2	Рыба припущенная	.060
3	Сок вишневый	.150
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Банан	.080

2-я неделя / 2. вторник

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
завтрак		
1	Каша перловая молочная (жидкая)	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Хлеб пшеничный	.040
4	Кофейный напиток с молоком	.150
2ой завтрак		
1	Кефир	.150
обед		
1	Икра морковная	.050
2	Щи из свежей капусты со сметаной	.250/8
3	Тефтели из говядины с красным соусом	.050/50
4	Картофельное пюре	.120
5	Компот из кураги	.150
6	Хлеб ржаной	.037
уплотненный полдник		
1	Вареники "ленивые" с соусом	.100/20
2	Яблоко печеное	.065
3	Кисель плодоваягодный	.150
4	Хлеб пшеничный	.030

2-я неделя / 3. среда

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
завтрак		
1	Каша геркулесовая молочная (жидкая)	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.007
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Какао с молоком	.150
2ой завтрак		
1	Ряженка	.150
обед		
1	Винегрет овощной	.050
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	.250
3	Оладьи из печени	.060
4	Капуста тушеная	.130
5	Напиток витаминизированный	.120
6	Хлеб ржаной	.037
уплотненный полдник		
1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	.060
2	Фрикадельки рыбные в соусе	.075/30
3	Пирожки печеные с повидлом	.045
4	Чай с сахаром	.150/10
5	Хлеб пшеничный	.020
6	Апельсин	.080

2-я неделя / 4. четверг

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
завтрак		
1	Каша молочная "Дружба"	.180
2	Сыр	.007
3	Масло сливочное	.007
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Кофейный напиток с молоком	.150
2ой завтрак		
1	Йогурт	.150
обед		
1	Сельдь с луком и маслом	.030/10/2
2	Борщ с фасолью и сметаной	.250/8
3	Курица тушеная в соусе	.050/50
4	Картофельное пюре	.120
5	Сок абрикосовый	.150
6	Хлеб ржаной	.037
уплотненный полдник		
1	Запеканка из творога со сметаной	.090/9
2	Мармелад	.020
3	Чай с лимоном	.150/6
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Банан	.080

2-я неделя / 5. пятница

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
завтрак		
1	Каша молочная манная (жидкая)	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Хлеб пшеничный	.030
4	Чай с молоком	.200
2ой завтрак		
1	Кефир с сахаром	.150/5
обед		
1	Икра кабачковая	.050
2	Суп картофельный с горохом	.250
3	Котлета "Здоровье"	.055
4	Запеканка овощная	.120
5	Компот из кураги	.150
6	Хлеб ржаной	.037
уплотненный полдник		
1	Свекла тушеная с яблоками	.050
2	Омлет с колбасой	.060
3	Булочка Творожная	.050
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Сок яблочный	.150
6	Груши	.080

ПЛАН-МЕНЮ ТАБЛИЦА 10,5ч САД

3-я неделя / 1. понедельник

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
завтрак		
1	Каша гречневая с молоком (вязкая)	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.006
4	Печенье	.035
5	Чай с молоком сгущенным	.200
2ой завтрак		
1	Сок абрикосовый	.150
обед		
1	Салат из свеклы с р/маслом	.050
2	Суп крестьянский с пшеном	.250
3	Рагу из кур	.170 (120/50)
4	Компот из сухофруктов	.150
5	Хлеб ржаной	.037
уплотненный полдник		
1	Галки рыбные	.080/30
2	Картофельное пюре	.100
3	Чай с джемом	.150/15
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Булочка "Осенняя"	.060
6	Груши	.080

3-я неделя / 2. вторник

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
завтрак		
1	Омлет с зеленым горошком	.150
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.009
4	Какао с молоком	.150
5	Хлеб пшеничный	.030
2ой завтрак		
1	Сок виноградный	.150
обед		
1	Салат из вареных овощей	.050
2	Суп картофельный с клецками	.250
3	Бефстроганов	.050/50
4	Каша гречневая вязкая	.100
5	Чай с сахаром	.150/10
6	Хлеб ржаной	.037
уплотненный полдник		
1	Колбаса отварная	.050
2	Овощи тушенные в соусе	.100/25
3	Напиток Снежок	.150
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Апельсин	.080

3-я неделя / 3. среда

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
завтрак		
1	Каша молочная ячневая (вязкая)	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Кофейный напиток с молоком	.150
4	Хлеб пшеничный	.030
2ой завтрак		
1	Бифидок	.150
обед		
1	Огурец соленый	.050
2	Щи из свежей капусты	.250
3	Котлета запеченая с соусом	.060
4	Макароны отварные с овощами	.120
5	Компот из изюма	.150
6	Хлеб ржаной	.037
уплотненный полдник		
1	Вареники ленивые с молочным соусом	.100/20
2	Пирожки печеные с яблоками	.060
3	Напиток витаминизированный	.120
4	Хлеб пшеничный	.020
5	Яблоки	.080

3-я неделя / 4. четверг

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
завтрак		
1	Вермишель молочная	.180
2	Сыр	.007
3	Масло сливочное	.007
4	Чай с молоком	.200
5	Хлеб пшеничный	.030
2ой завтрак		
1	Ряженка	.150
обед		
1	Икра кабачковая	.050
2	Борщ (без капусты) со сметаной	.250/5
3	Котлета из птицы	.050
4	Рагу из овощей	.120
5	Компот из кураги	.150
6	Хлеб ржаной	.037
уплотненный полдник		
1	Тефтели рыбные паровые с соусом	.090/30
2	Картофельное пюре	.100
3	Сок апельсиновый	.150
4	Хлеб пшеничный	.020
5	Банан	.080

3-я неделя / 5. пятница

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
завтрак		
1	Пудинг творожно-яблочный с соусом молочным	.100/20
2	Масло сливочное	.007
3	Кофейный напиток с молоком	.150
4	Хлеб пшеничный	.030
2ой завтрак		
1	Кефир	.150
обед		
1	Салат "Здоровье"	.050
2	Суп картофельный с рисом	.250
3	Биточки говяжьи	.050
4	Капуста тушеная	.130
5	Кисель из сока	.150
6	Хлеб ржаной	.037
уплотненный полдник		
1	Каша молочная пшенная (жидкая)	.130
2	Пряники	.030
3	Чай с джемом	.150/15
4	Хлеб пшеничный	.020
5	Апельсин	.060

ПЛАН-МЕНЮ ТАБЛИЦА 10,5ч САД

4-я неделя / 1. понедельник

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
завтрак		
1	Рыба запеченная в омлете	.100
2	Горошек консервированный отварной с маслом	.030
3	Масло сливочное	.007
4	Печенье	.035
5	Чай с молоком сгущеным	.200

4-я неделя / 2. вторник

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
завтрак		
1	Каша молочная кукурузная (жидкая)	.180
2	Сыр	.007
3	Масло сливочное	.007
4	Какао с молоком	.150
5	Хлеб пшеничный	.030

4-я неделя / 3. среда

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
завтрак		
1	Каша молочная пшеничная (жидкая)	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Сыр	.007
4	Кофейный напиток с молоком	.150
5	Хлеб пшеничный	.030
6	Мармелад	.015

4-я неделя / 4. четверг

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
завтрак		
1	Каша молочная рисовая (жидкая)	.180
2	Масло сливочное	.007
3	Чай с молоком	.200
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Конфета шоколадная	.035 /1шт

4-я неделя / 5. пятница

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
завтрак		
1	Пудинг творожный с молоком сгущеным	.130/15
2	Сыр	.007
3	Масло сливочное	.007
4	Кофейный напиток с молоком	.150
5	Хлеб пшеничный	.030

2ой завтрак

1	Ряженка	.150
---	---------	------

2ой завтрак

1	Сок вишневый	.150
---	--------------	------

2ой завтрак

1	Напиток витаминизированный	.120
---	----------------------------	------

2ой завтрак

1	Сок персиковый	.150
---	----------------	------

2ой завтрак

1	Бифидок	.150
---	---------	------

обед

1	Икра кабачковая	.050
2	Борщ (без картофеля) со сметаной	.250/5
3	Котлеты из свинины паровые	.050
4	Рагу овощное с кашей	.120
5	Кисель молочный	.150
6	Хлеб ржаной	.037

обед

1	Огурец соленый	.050
2	Суп из овощей	.250
3	Плов из филе кур	.150 (100/50)
4	Компот из изюма	.150
5	Хлеб ржаной	.037

обед

1	Салат "Мозаика"	.050
2	Рассольник ленинградский со сметаной	.250/5
3	Азу из говядины с картофелем	.040/40/138
4	Компот из сухофруктов	.150
5	Хлеб ржаной	.037

обед

1	Винегрет овощной	.050
2	Суп гороховый с гренками	.250/10
3	Печень говяжья по-строгановски	.040/40
4	Макароны отварные	.130
5	Чай с сахаром	.150/10
6	Хлеб ржаной	.037

обед

1	Помидоры соленые	.050
2	Щи из свежей капусты	.250
3	Котлета с яблоками	.050
4	Картофельное пюре	.120
5	Кисель из сока	.150
6	Хлеб ржаной	.037

уплотненный полдник

1	Каша молочная манная (жидкая)	.150
2	Булочка молочная	.050
3	Чай с джемом	.150/15
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Банан	.080

уплотненный полдник

1	Запеканка морковно-творожная с соусом	.130/20
2	Кефир	.150
3	Хлеб пшеничный	.030
4	Яблоки	.080

уплотненный полдник

1	Котлета рыбная запеченная	.060
2	Капуста тушеная	.130
3	Чай с лимоном	.150/6
4	Хлеб пшеничный	.020
5	Груши	.070

уплотненный полдник

1	Голубцы ленивые	.120/25
2	Ряженка	.150
3	Хлеб пшеничный	.030
4	Апельсин	.080

уплотненный полдник

1	Рыба отварная	.030
2	Запеканка овощная со сметаной	.100/5
3	Булочка Домашняя	.050
4	Чай с джемом	.150/15
5	Банан	.060