

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 ЯСЛИ

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	Плов фруктовый	.090	1	Каша геркулесовая молочная (жидкая)	.140	1	Каша молочная манная (жидкая)	.140	1	Каша молочная пшеничная с морковью	.140	1	Каша молочная кукурузная (жидкая)	.140
2	Печенье	.030	2	Масло сливочное	.005	2	Масло сливочное	.005	2	Масло сливочное	.005	2	Масло сливочное	.005
3	Масло сливочное	.005	3	Сыр	.007	3	Хлеб пшеничный	.025	3	Хлеб пшеничный	.025	3	Сыр	.007
4	Чай с молоком сгущенным	.150	4	Хлеб пшеничный	.025	4	Кофейный напиток с молоком	.150	4	Какао с молоком	.140	4	Кофейный напиток с молоком	.150
			5	Какао с молоком	.140							5	Хлеб пшеничный	.025
2ой завтрак			2ой завтрак			2ой завтрак			2ой завтрак			2ой завтрак		
1	Сок абрикосовый	.120	1	Напиток Снежок	.140	1	Сок виноградный	.120	1	Йогурт	.140	1	Кефир	.140
обед			обед			обед			обед			обед		
1	Икра тыквенная	.040	1	Салат из свеклы с р/маслом	.040	1	Помидоры соленые	.040	1	Икра кабачковая	.040	1	Икра морковная	.040
2	Рассольник ленинградский	.200	2	Щи из свежей капусты со сметаной	.200/6	2	Лепешка домашняя	.200	2	Борщ со сметаной	.200/6	2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и сметаной	.200/15/6
3	Шницель	.050	3	Гуляш из говядины	.040/40	3	Куры отварные	.040	3	Жаркое по-домашнему	.100/40	3	Биточки паровые	.040
4	Картофельное пюре	.100	4	Макароны отварные с овощами	.100	4	Пюре из овощей	.100	4	Кисель плодово-ягодный	.150	4	Овощи тушеные в соусе	.100/25
5	Компот из сухофруктов	.150	5	Кисель из сока	.150	5	Чай с сахаром	.150/7	5	Хлеб ржаной.	.030	5	Чай с сахаром	.150/7
6	Хлеб ржаной.	.030	6	Хлеб ржаной.	.030	6	Хлеб ржаной.	.030				6	Хлеб ржаной.	.030
уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник		
1	Сырники со сметаной	.080/10	1	Салат картофельный с зеленым горошком	.040	1	Капуста тушеная	.100	1	Салат "Здоровье"	.040	1	Омлет натуральный	.070
2	Хлеб пшеничный	.035	2	Рыба отварная под маринадом	.050/50	2	Хлеб пшеничный	.020	2	Суфле из рыбы	.050/4	2	Булочка Школьная	.050
3	Кефир с сахаром	.140/5	3	Хлеб пшеничный	.020	3	Ряженка	.140	3	Сок яблочно-виноградный	.120	3	Хлеб пшеничный	.020
4	Апельсин	.080	4	Чай с лимоном	.150/5	4	Ватрушка с повидлом	.050	4	Хлеб пшеничный	.020	4	Чай с молоком	.150
			5	Груши	.080	5	Банан	.080	5	Яблоки	.080	5	Банан	.070

ПЛАН-МЕНЮ ТАБЛИЦА 10,5ч ЯСЛИ

2-я неделя / 1. понедельник			2-я неделя / 2. вторник			2-я неделя / 3. среда			2-я неделя / 4. четверг			2-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	Макароны, запеченные с сыром	.090	1	Каша перловая молочная (жидкая)	.140	1	Каша геркулесовая молочная (жидкая)	.140	1	Каша молочная "Дружба"	.140	1	Каша молочная манная (жидкая)	.140
2	Салат из зеленого горошка	.040	2	Масло сливочное	.005	2	Масло сливочное	.005	2	Масло сливочное	.005	2	Масло сливочное	.005
3	Масло сливочное	.005	3	Хлеб пшеничный	.025	3	Сыр	.007	3	Хлеб пшеничный	.025	3	Хлеб пшеничный	.025
4	Печенье	.025	4	Кофейный напиток с молоком	.150	4	Хлеб пшеничный	.025	4	Кофейный напиток с молоком	.150	4	Чай с молоком	.150
5	Чай с молоком сгущенным	.150				5	Какао с молоком	.140						
2ой завтрак			2ой завтрак			2ой завтрак			2ой завтрак			2ой завтрак		
1	Напиток Снежок	.140	1	Кефир	.140	1	Ряженка	.140	1	Йогурт	.140	1	Кефир с сахаром	.140/5
обед			обед			обед			обед			обед		
1	Огурец соленый	.040	1	Икра морковная	.040	1	Винегрет овощной	.040	1	Сельдь с луком и маслом	.030/10/2	1	Икра кабачковая	.040
2	Суп картофельный с пшеном и сметаной	.200/6	2	Щи из свежей капусты со сметаной	.200/6	2	Суп картофельный с макаронными изделиями	.200	2	Борщ с фасолью и сметаной	.200/6	2	Суп картофельный	.200
3	Котлета из птицы	.050	3	Тефтели из говядины с красным соусом	.040/40	3	Оладьи из пчени	.050	3	Курица тушеная в соусе	.040/40	3	Котлета "Здоровье"	.055
4	Каша гречневая вязкая с овощами	.080	4	Картофельное пюре	.100	4	Капуста тушеная	.100	4	Картофельное пюре	.100	4	Запеканка овощная	.100
5	Компот из изюма	.150	5	Компот из кураги	.150	5	Чай с сахаром	.150/7	5	Сок абрикосовый	.120	5	Компот из кураги	.150
6	Хлеб ржаной.	.030	6	Хлеб ржаной.	.030	6	Хлеб ржаной.	.030	6	Хлеб ржаной.	.030	6	Хлеб ржаной.	.030
уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник		
1	Салат "Мозаика"	.040	1	Вареники "ленивые" с соусом	.080/16	1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	.040	1	Запеканка из творога со сметаной	.080/8	1	Свекла тушеная с яблоками	.050
2	Рыба припущенная	.050	2	Яблоко печеное	.065	2	Фрикадельки рыбные в соусе	.055/30	2	Чай с лимоном	.150/5	2	Омлет с кукурузой консервированной	.060
3	Сок вишневый	.120	3	Кисель плодоягодный	.150	3	Пирожки печеные с повидлом	.045	3	Хлеб пшеничный	.020	3	Булочка Творожная	.050
4	Хлеб пшеничный	.025	4	Хлеб пшеничный	.020	4	Чай с лимоном	.150/5	4	Банан	.080	4	Хлеб пшеничный	.020
5	Банан	.070				5	Апельсин	.070				5	Сок яблочный	.120
												6	Груши	.070

ПЛАН-МЕНЮ ТАБЛИЦА 10,5ч ЯСЛИ

3-я неделя / 1. понедельник

Блюдо и Гарнир		
№	наименование	выход, г.
завтрак		
1	Каша гречневая с молоком (вязкая)	.140
2	Масло сливочное	.005
3	Печенье	.025
4	Чай с молоком сгущенным	.150

3-я неделя / 2. вторник

Блюдо и Гарнир		
№	наименование	выход, г.
завтрак		
1	Омлет с зеленым горошком	.150
2	Масло сливочное	.005
3	Сыр	.006
4	Какао с молоком	.140
5	Хлеб пшеничный	.025

3-я неделя / 3. среда

Блюдо и Гарнир		
№	наименование	выход, г.
завтрак		
1	Каша молочная ячневая (вязкая)	.140
2	Масло сливочное	.005
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	.150
4	Хлеб пшеничный	.020

3-я неделя / 4. четверг

Блюдо и Гарнир		
№	наименование	выход, г.
завтрак		
1	Вермишель молочная	.140
2	Сыр	.007
3	Масло сливочное	.005
4	Чай с молоком	.150
5	Хлеб пшеничный	.020

3-я неделя / 5. пятница

Блюдо и Гарнир		
№	наименование	выход, г.
завтрак		
1	Пудинг творожно-яблочный с соусом молочным	.100/20
2	Масло сливочное	.005
3	Кофейный напиток с молоком	.150
4	Хлеб пшеничный	.020

2ой завтрак

1	Йогурт	.140
---	--------	------

2ой завтрак

1	Сок виноградный	.120
---	-----------------	------

2ой завтрак

1	Бифидок	.140
---	---------	------

2ой завтрак

1	Ряженка с сахаром	.140/5
---	-------------------	--------

2ой завтрак

1	Кефир	.140
---	-------	------

обед

1	Салат из свеклы с р/маслом	.040
2	Суп крестьянский с пшеном	.200
3	Рагу из кур	.150 (100/50)
4	Компот из сухофруктов	.150
5	Хлеб ржаной.	.030

обед

1	Салат из вареных овощей	.040
2	Суп картофельный с клецками	.200
3	Бефстроганов	.040/40
4	Каша гречневая вязкая	.080
5	Чай с сахаром	.150/7
6	Хлеб ржаной.	.030

обед

1	Огурец соленый	.040
2	Щи из свежей капусты со сметаной	.200/6
3	Котлета запеченая с соусом	.050
4	Макароны отварные с овощами	.100
5	Чай с сахаром	.150/7
6	Хлеб ржаной.	.030

обед

1	Икра кабачковая	.040
2	Борщ (без капусты) со сметаной	.200/4
3	Котлета из птицы	.050
4	Рагу из овощей	.100
5	Компот из кураги	.150
6	Хлеб ржаной.	.030

обед

1	Салат "Здоровье"	.040
2	Суп картофельный с рисом	.200
3	Биточки говяжьи	.040
4	Капуста тушеная	.100
5	Кисель из сока	.150
6	Хлеб ржаной.	.030

уплотненный полдник

1	Галки рыбные	.070/30
2	Картофельное пюре	.080
3	Чай с джемом	.150/10
4	Хлеб пшеничный	.030
5	Булочка "Осенняя"	.040
6	Груши	.070

уплотненный полдник

1	Овощи тушеные в соусе	.100/25
2	Напиток Снежок	.140
3	Хлеб пшеничный	.020
4	Апельсин	.080

уплотненный полдник

1	Вареники ленивые с молочным соусом	.080/20
2	Пирожки печеные с яблоками	.040
3	Сок персиковый	.120
4	Хлеб пшеничный	.020
5	Яблоки	.070

уплотненный полдник

1	Тефтели рыбные паровые с соусом	.080/30
2	Картофельное пюре	.080
3	Сок апельсиновый	.120
4	Хлеб пшеничный	.015
5	Банан	.080

уплотненный полдник

1	Каша молочная пшенная (жидкая)	.110
2	Чай с сахаром	.150/7
3	Хлеб пшеничный	.015
4	Апельсин	.060

ПЛАН-МЕНЮ ТАБЛИЦА 10,5ч ЯСЛИ

4-я неделя / 1. понедельник			4-я неделя / 2. вторник			4-я неделя / 3. среда			4-я неделя / 4. четверг			4-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	Рыба запеченная в омлете	.080	1	Каша молочная кукурузная (жидкая)	.140	1	Каша молочная пшеничная (жидкая)	.140	1	Каша молочная рисовая (жидкая)	.140	1	Пудинг творожный с молоком сгущеным	.090/9
2	Горошек консервированный отварной с маслом	.030	2	Масло сливочное	.005	2	Масло сливочное	.005	2	Масло сливочное	.005	2	Сыр	.007
3	Масло сливочное	.005	3	Какао с молоком	.140	3	Сыр	.007	3	Чай с молоком	.150	3	Масло сливочное	.005
4	Печенье	.025	4	Хлеб пшеничный	.025	4	Кофейный напиток с молоком	.150	4	Хлеб пшеничный	.020	4	Кофейный напиток с молоком	.150
5	Чай с молоком сгущеным	.150				5	Хлеб пшеничный	.020				5	Хлеб пшеничный	.025
2ой завтрак			2ой завтрак			2ой завтрак			2ой завтрак			2ой завтрак		
1	Ряженка	.140	1	Сок вишневый	.120	1	Сок яблочный	.120	1	Сок персиковый	.120	1	Бифидок	.140
обед			обед			обед			обед			обед		
1	Икра кабачковая	.040	1	Огурец соленый	.040	1	Салат "Мозаика"	.040	1	Винегрет овощной	.040	1	Помидоры соленые	.040
2	Борщ (без картофеля) со сметаной	.200/4	2	Суп из овощей	.200	2	Рассольник ленинградский со сметаной	.200/4	2	Суп гороховый с гречками	.200/8	2	Щи из свежей капусты	.200
3	Котлеты из свинины паровые	.050	3	Плов из филе кур	.120 (80/40)	3	Азу из говядины с картофелем	.040/40/138	3	Печень говяжья по-строгановски	.040/40	3	Котлета с яблоками	.050
4	Рагу из овощей	.100	4	Компот из изюма	.150	4	Компот из сухофруктов	.150	4	Макароны отварные с овощами	.100	4	Картофельное пюре	.100
5	Кисель молочный	.150	5	Хлеб ржаной.	.030	5	Хлеб ржаной.	.030	5	Чай с сахаром	.150/7	5	Кисель из сока	.150
6	Хлеб ржаной.	.030							6	Хлеб ржаной.	.030	6	Хлеб ржаной.	.030
уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник			уплотненный полдник		
1	Салат из свеклы с кукурузой	.060	1	Запеканка морковно-творожная с соусом	.090/15	1	Котлета рыбная запеченная	.050	1	Голубцы ленивые	.120/25	1	Салат из вареных овощей	.050
2	Булочка молочная	.050	2	Кефир	.140	2	Капуста тушеная	.080	2	Ряженка	.140	2	Рыба отварная	.030
3	Чай с сахаром	.150/7	3	Хлеб пшеничный	.020	3	Чай с лимоном	.150/5	3	Хлеб пшеничный	.020	3	Булочка Домашняя	.050
4	Хлеб пшеничный	.025	4	Яблоки	.080	4	Хлеб пшеничный	.015	4	Апельсин	.080	4	Чай с джемом	.150/10
5	Банан	.070				5	Груши	.070				5	Банан	.060