

**ПЛАН-МЕНЮ НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ТАБЛИЦА 10,5 ч ЯСЛИ**

**1-я неделя / 1. понедельник**

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
<b>завтрак</b>		
1	Плов фруктовый	.090
2	Печенье	.030
3	Масло сливочное	.005
4	Чай с молоком сгущенным	.150

**1-я неделя / 2. вторник**

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
<b>завтрак</b>		
1	Каша геркулесовая молочная (жидкая)	.140
2	Масло сливочное	.005
3	Сыр	.007
4	Хлеб пшеничный	.025
5	Какао с молоком	.140

**1-я неделя / 3. среда**

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
<b>завтрак</b>		
1	Каша молочная манная (жидкая)	.140
2	Масло сливочное	.005
3	Хлеб пшеничный	.025
4	Кофейный напиток с молоком	.150

**1-я неделя / 4. четверг**

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
<b>завтрак</b>		
1	Каша молочная пшеничная с морковью	.140
2	Масло сливочное	.005
3	Хлеб пшеничный	.025
4	Какао с молоком	.140

**1-я неделя / 5. пятница**

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
<b>завтрак</b>		
1	Каша молочная кукурузная (жидкая)	.140
2	Масло сливочное	.005
3	Сыр	.007
4	Кофейный напиток с молоком	.150
5	Хлеб пшеничный	.025

**2ой завтрак**

1	Сок абрикосовый	.120
---	-----------------	------

**2ой завтрак**

1	Напиток Снежок	.140
---	----------------	------

**2ой завтрак**

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

**2ой завтрак**

1	Йогурт	.140
---	--------	------

**2ой завтрак**

1	Кефир	.140
---	-------	------

**обед**

1	Икра тыквенная	.040
2	Рассольник ленинградский	.200
3	Шницель	.050
4	Картофельное пюре	.100
5	Компот из сухофруктов	.150
6	Хлеб ржаной.	.030

**обед**

1	Салат из свеклы с р/маслом	.040
2	Щи из свежей капусты со сметаной	.200/6
3	Гуляш из говядины	.040/40
4	Макаронны отварные с овощами	.100
5	Кисель из сока	.150
6	Хлеб ржаной.	.030

**обед**

1	Помидоры соленые	.040
2	Лепешки домашние	.200
3	Куры отварные	.040
4	Пюре из овощей	.100
5	Чай с сахаром	.150/7
6	Хлеб ржаной.	.030

**обед**

1	Икра кабачковая	.040
2	Борщ со сметаной	.200/6
3	Жаркое по-домашнему	.100/40
4	Кисель плодово-ягодный	.150
5	Хлеб ржаной.	.030

**обед**

1	Икра морковная	.040
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и сметаной	.200/15/6
3	Биточки паровые	.040
4	Овощи тушеные в соусе	.100/25
5	Чай с сахаром	.150/7
6	Хлеб ржаной.	.030

**уплотненный полдник**

1	Сырники со сметаной	.080/10
2	Хлеб пшеничный	.035
3	Кефир с сахаром	.140/5
4	Апельсин	.080

**уплотненный полдник**

1	Салат картофельный с зеленым горошком	.040
2	Рыба отварная под маринадом	.050/50
3	Хлеб пшеничный	.020
4	Чай с лимоном	.150/5
5	Груши	.080

**уплотненный полдник**

1	Капуста тушеная	.100
2	Хлеб пшеничный	.020
3	Ряженка	.140
4	Ватрушка с повидлом	.050
5	Банан	.080

**уплотненный полдник**

1	Салат "Здоровье"	.040
2	Суфле из рыбы	.050/4
3	Сок яблочно-виноградный	.120
4	Хлеб пшеничный	.020
5	Яблоки	.080

**уплотненный полдник**

1	Омлет натуральный	.070
2	Булочка Школьная	.050
3	Хлеб пшеничный	.020
4	Чай с молоком	.150
5	Банан	.070

**ПЛАН-МЕНЮ НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ТАБЛИЦА 10,5 ч 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.
<b>завтрак</b>			<b>завтрак</b>			<b>завтрак</b>			<b>завтрак</b>			<b>завтрак</b>		
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						
<b>2ой завтрак</b>			<b>2ой завтрак</b>			<b>2ой завтрак</b>			<b>2ой завтрак</b>			<b>2ой завтрак</b>		
1	Напиток Снежок	.140	1	Кефир	.140	1	Ряженка	.140	1	Йогурт	.140	1	Кефир с сахаром	.140/5
<b>обед</b>			<b>обед</b>			<b>обед</b>			<b>обед</b>			<b>обед</b>		
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 печени	.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
<b>уплотненный полдник</b>			<b>уплотненный полдник</b>			<b>уплотненный полдник</b>			<b>уплотненный полдник</b>			<b>уплотненный полдник</b>		
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 НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ТАБЛИЦА 10,5 ч ЯСЛИ**

**3-я неделя / 1. понедельник**

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

**3-я неделя / 4. четверг**

№	Блюдо и Гарнир	
	наименование	выход, г.
<b>завтрак</b>		
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.
<b>завтрак</b>		
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 запеченная с соусом	.050
4	Макарони 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 НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ТАБЛИЦА 10,5 ч 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	выход, г.	№	Блюдо и Гарнир	выход, г.	№	Блюдо и Гарнир	выход, г.	№	Блюдо и Гарнир	выход, г.	№	Блюдо и Гарнир	выход, г.
	наименование			наименование			наименование			наименование			наименование	
<b>завтрак</b>			<b>завтрак</b>			<b>завтрак</b>			<b>завтрак</b>			<b>завтрак</b>		
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
<b>2ой завтрак</b>			<b>2ой завтрак</b>			<b>2ой завтрак</b>			<b>2ой завтрак</b>			<b>2ой завтрак</b>		
1	Ряженка	.140	1	Сок вишневый	.120	1	Сок яблочный	.120	1	Сок персиковый	.120	1	Бифидок	.140
<b>обед</b>			<b>обед</b>			<b>обед</b>			<b>обед</b>			<b>обед</b>		
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 гренками	.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
<b>уплотненный полдник</b>			<b>уплотненный полдник</b>			<b>уплотненный полдник</b>			<b>уплотненный полдник</b>			<b>уплотненный полдник</b>		
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