

План-меню: ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Категория: Ясли

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Омлет запеченный или паровой - 2/6	70	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным - 11/4	150	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным - 16/4	150	Каша манная молочная с маслом сливочным - 5/4	150	Каша ячневая молочная с маслом сливочным - 14/4	150
Чай - 10/10	180	Сыр (порциями) - 5/13	6	Чай с сахаром - 468	180	Кофейный напиток с молоком - 13/10	175	Чай с молоком - 12/10	180
Повидло фруктовое - 7/13	9	Хлеб пшеничный - 1	20	Масло (порциями) - 6	6	Яйцо отварное - 1/6	20	Сыр (порциями) - 5/13	6
Хлеб пшеничный - 1	20	Какао с молоком - 14/10	180	Хлеб пшеничный - 1	20	Хлеб пшеничный - 1	20	Хлеб пшеничный - 1	20
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
Напиток instantный - 132	0	Сок - 6	90	Фрукты - 5	179	Фрукты - 5	179	Сок - 6	90
Сок - 6	90								
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Компот из сухофруктов - 6/10	150	Суп картофельный с бобовыми - 17/2	190	Винегрет овощной - 665	30	Компот из свежих плодов (1 вариант) - 372/1	150	Горошек зеленый - 1/1	30
Борщ со сметаной - 2/2	186	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) - 31/8	45	Рассольник со сметаной - 9/2	180	Кукуруза консервированная - 1/20	30	Запеканка капустная с мясом говядины - 39/8	95
Хлеб ржаной - 2	25	Картофельное пюре - 3/3	90	Компот из сухофруктов - 6/10	150	Щи из свежей капусты со сметаной - 6/2	160	Уха рыбацкая - 30/2	190
Азу - 370	130	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	150	Хлеб ржаной - 2	25	Мясо кур отварное в соусе - 2/9	60	Хлеб ржаной - 2	25
		Хлеб ржаной - 2	25	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые - 14/8	50	Рис припущенный - 195	100	Соус молочный (для запекания) - 3/11	33
				Макаронные изделия отварные - 43/3	90	Хлеб ржаной - 2	25	Компот из сухофруктов - 6/10	150
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	
Макаронные изделия отварные - 43/3	90	Суфле творожное - 19/5	90	Каша гречневая рассыпчатая - 296	85	Морковь тушеная - 10/3	80	Запеканка из творога с рисом - 14/5	90
Рыба, запеченная в молочном соусе - 6/7	70	Молоко стуженное - 490	9	Какао с молоком - 14/10	180	Чай - 10/10	180	Молоко стуженное - 490	9
Кисло-молочный продукт питьевой - 1	168	Кисло-молочный продукт питьевой - 1	168	Хлеб пшеничный - 1	20	Шанежка наливная с сыром - 202	45	Кисло-молочный продукт питьевой - 1	168
Хлеб пшеничный - 1	20	Ватрушка с яблоками - 7/12	45	Печень по-строгановски - 9/8	60	Тефтели из мяса говядины - 20/8	50	Хлеб пшеничный - 1	20
Вафли - 152	16	Хлеб пшеничный - 1	20			Хлеб пшеничный - 1	20	Печенье - 609	13
День 6		День 7		День 8		День 9		День 10	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным - 8/4	150	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным - 9/4	150	Каша гречневая вязкая - 3/4	150	Суп молочный с лапшой - 21/2	150	Каша ячневая молочная с маслом сливочным - 14/4	150
Чай с сахаром - 468	180	Чай с молоком - 12/10	180	Чай - 10/10	180	Кофейный напиток с молоком - 13/10	175	Какао с молоком - 14/10	180
Масло (порциями) - 6	6	Сыр (порциями) - 5/13	6	Хлеб пшеничный - 1	20	Хлеб пшеничный - 1	20	Сыр (порциями) - 5/13	6
Хлеб пшеничный - 1	20	Хлеб пшеничный - 1	20	Повидло фруктовое - 7/13	9	Масло (порциями) - 6	6	Хлеб пшеничный - 1	20
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
Сок - 6	90	Сок - 6	90	Фрукты - 5	179	Фрукты - 5	179	Сок - 6	90
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Свекольник со сметаной - 5/2	150	Гренки (сухарики) - 34/2	8	Суп-лапша домашняя - 162	150	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом - 4/1	43	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом - 23/1	42
Икра кабачковая - 5	30	Суп-пюре из разных овощей - 27/2	152	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом - 11/1	30	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной - 8/2	140	Суп картофельный с рыбой - 19/2	150
Рис припущенный - 195	100	Макаронные изделия отварные - 43/3	90	Суфле из мяса кур паровое - 8/9	55	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины - 36/8	100	Капуста тушеная - 8/3	95
Биточки (котлеты) рыбные - 9/7/1	50	Компот из сухофруктов - 6/10	150	Картофельное пюре - 3/3	90	Хлеб ржаной - 2	25	Хлеб ржаной - 2	25
Компот из свежих плодов (2 вариант) - 372/2	150	Соус красный основной - 717	30	Хлеб ржаной - 2	25	Компот из сухофруктов - 6/10	150	Компот из свежих плодов (1 вариант) - 372/1	150
Напиток instantный - 132	0	Хлеб ржаной - 2	25	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	150	Соус томатный - 462	13	Тефтели из мяса говядины - 20/8	50
Хлеб ржаной - 2	25	Суфле из печени - 35/8	50						
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	
Какао с молоком - 14/10	180	Каша манная молочная с маслом сливочным - 5/4	150	Сырники из творога с картофелем - 7/5	90	Пюре из гороха - 422	90	Запеканка из творога с морковью - 13/5	95
Ватрушка с творогом - 5/12	50	Кисло-молочный продукт питьевой - 1	168	Соус молочный сладкий - 2/11	20	Кисло-молочный продукт питьевой - 1	168	Кисло-молочный продукт питьевой - 1	168
Омлет с картофелем (запеченный) - 4/6	75	Яйцо отварное - 1/6	20	Кисло-молочный продукт питьевой - 1	168	Суфле из рыбы - 14/7	50	Хлеб пшеничный - 1	20
Хлеб пшеничный - 1	20	Хлеб пшеничный - 1	20	Хлеб пшеничный - 1	20	Хлеб пшеничный - 1	20	Печенье - 609	13
Кукуруза консервированная - 1/20	30			Вафли - 152	16			Молоко стуженное - 490	9