



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора

А.Ш.Хакуринова

Плановое меню двухнедельное

Сезон: **Летне-осенний**
Категория: **Ясли (до 3-х лет)100%**
Диета: **Без диет**

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 1	
Завтрак	
003/1 Бутерброды с сыром	45
099 Суп молочный манный	150
3 Чай с сахаром	150
Итого	345
Второй завтрак	
418/3 Сок яблочный	140
Итого	140
Обед	
148/2 Рагу из овощей (с кабачками, с соусом сметанным)	100/5
3/3 Компот из свежих яблок	150
Хлеб ржаной	34
301/1 Тефтели из печени с рисом (с молочным соусом)	70/30
509 Огурцы свежие	35
073 Щи из свежей капусты с картофелем	150
Итого	574
Полдник	
466 Булочка "молочная"	50
420/1 Кефир	150
Хлеб пшеничный	15
Итого	215
Итого за день	1 274

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 2	
Завтрак	
3 Чай с сахаром	150
Хлеб пшеничный	30
251/2 Запеканка из творога	70
510 Сгущенное молоко	15
Итого	265
Второй завтрак	
419/1 Молоко кипяченое	150
493 Печенье	20
Итого	170
Обед	
394/1 Компот из смеси сухофруктов	150
013 Салат из свежих огурцов	30/5
087/3 Суп картофельный с горохом пущеным	180
336 Картофель отварной	100
Хлеб ржаной	35
271/3/3 Котлеты рыбные запеченные (минтай)	60
372 Соус сметанный	10
Итого	570
Полдник	
420/1 Кефир	150
386/1 Яблоки	70
143/1 Капуста тушеная	130
Хлеб пшеничный	20
227 Яйца вареные	1/2 шт
Сметана	6
Итого	396
Итого за день	1 401

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 3	
Завтрак	
414/1 Кофейный напиток с молоком	150
Хлеб пшеничный	30
493 Печенье	10
101/4 Суп молочный с пшеном	150
Итого	340
Второй завтрак	
386/5 Бананы	90
Итого	90
Обед	
3 Чай с сахаром	150
054/1 Икра кабачковая	40
119/4 Бульон с клецками мучными (куриный)	150/30
Хлеб ржаной	30
321/1 Плов из птицы	60/90
Итого	550
Полдник	
245/1 Сырники из творога	50
Хлеб пшеничный	20
386/1 Яблоки	80
400 Кисель Витаминизированный	150
510 Сгущенное молоко	15
Итого	315
Итого за день	1 295

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 4	
Завтрак	
3 Чай с сахаром	150
Хлеб пшеничный	20
233/1 Омлет с зеленым горошком	70/5
Итого	245
Второй завтрак	
418/3 Сок яблочный	140
Итого	140
Обед	
295/1 Суфле из отварного мяса с рисом	60
Соус сметанный	30
095 Суп с рыбными консервами	180
055/1 Икра свекольная	40
394/1 Компот из смеси сухофруктов	150
Хлеб ржаной	35
219/1 Макароны изделия отварные с маслом	90
Итого	585
Полдник	
420/1 Кефир	150
466 Булочка "молочная"	50
Хлеб пшеничный	30
101/2 Суп молочный с гречневой крупой	150
386/1 Яблоки	70
Итого	450
Итого за день	1 420

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 5	
Завтрак	
416/1 Какао с молоком	150
Хлеб пшеничный	20
251/2 Запеканка из творога	70
510 Сгущеное молоко	15
Итого	255
Второй завтрак	
386/5 Бананы	80
Итого	80
Обед	
164/1 Запеканка картофельная с печенью	100
Хлеб ржаной	35
082/1 Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	180
400 Кисель Витаминизированный	150
034 Салат из свеклы	40
Сметана	6
Итого	511
Полдник	
420/1 Кефир	150
336 Картофель отварной	100
Хлеб пшеничный	20
493 Печенье	10
256/1/1 Рыба отварная (минтай)	60
Итого	340
Итого за день	1 186

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 6	
Завтрак	
006 Масло (порциями)	10
148/2 Рагу из овощей (с кабачками, с соусом сметанным)	100/5
414/1 Кофейный напиток с молоком	150
Хлеб пшеничный	30
Итого	295
Второй завтрак	
420/1 Кефир	150
Итого	150
Обед	
Сметана	10
394/1 Компот из смеси сухофруктов	150
063 Борщ со свежей капустой и картофелем	180
511 Помидоры свежие	30
261/3 Рыба, тушенная с овощами (минтай)	60/50
339 Пюре картофельное	100
Итого	580
Полдник	
420/1 Кефир	150
143/1 Капуста тушеная	130
Хлеб пшеничный	20
227 Яйца вареные	1/2 шт
386/1 Яблоки	80
Итого	400
Итого за день	1 425

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 7	
Завтрак	
006 Масло (порциями)	10
007/1 Сыр (порциями)	7
413/1 Чай с молоком	150
Хлеб пшеничный	30
199/2 Каша "Геркулес" жидкая на молоке	152/5/3
Итого	357
Второй завтрак	
419/1 Молоко кипяченое	160
Итого	160
Обед	
418/3 Сок яблочный	150
Хлеб ржаной	34
509 Огурцы свежие	35
292/1 Жаркое по-домашнему	60/100
086/4 Суп картофельный с крупой рисовой	180
Итого	559
Полдник	
245/1 Сырники из творога	50
3 Чай с сахаром	150
508 Повидло	20
386/1 Яблоки	80
Итого	300
Итого за день	1 376

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 8	
Завтрак	
414/1 Кофейный напиток с молоком	150
Хлеб пшеничный	30
101/4 Суп молочный с пшеном	150
Итого	330
Второй завтрак	
419/1 Молоко кипяченое	150
Итого	150
Обед	
Хлеб ржаной	34
218 Макароны изделия отварные	80
394/1 Компот из смеси сухофруктов	150
089/1 Суп картофельный с мясными фрикадельками (из говядины)	150/40
293/1 Гуляш из отварного мяса	50/40
034 Салат из свеклы	30
Итого	574
Полдник	
413/1 Чай с молоком	150
101/2 Суп молочный с гречневой крупой	150
Хлеб пшеничный	20
Итого	320
Итого за день	1 374

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 9	
Завтрак	
007/1 Сыр (порциями)	10
3 Чай с сахаром	150
Хлеб пшеничный	30
143/1 Капуста тушеная	130
227 Яйца вареные	1/2 шт
Сметана	6
Итого	346
Второй завтрак	
418/3 Сок яблочный	140
Итого	140
Обед	
299/1 Котлеты рубленые (Говядина)	60
418/3 Сок яблочный	150
Хлеб ржаной	35
091 Суп картофельный с мучными клецками	180/20
372 Соус сметанный	10
360/2 Рагу овощное (1-й вариант) (с кабачками, с соусом сметанным)	100
Итого	555
Полдник	
414/1 Кофейный напиток с молоком	150
386/1 Яблоки	70
Хлеб пшеничный	20
182/5 Каша пшеничная вязкая молочная	160
Итого	400
Итого за день	1 441

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 10	
Завтрак	
006 Масло (порциями)	10
007/1 Сыр (порциями)	7
233/2 Омлет с зеленым горошком	80/5
416/1 Какао с молоком	150
Хлеб пшеничный	30
Итого	282
Второй завтрак	
418/5 Сок абрикосовый	130
Итого	130
Обед	
394/1 Компот из смеси сухофруктов	150
301/1 Тефтели из печени с рисом (с молочным соусом)	70/30
Хлеб ржаной	35
Хлеб пшеничный	20
083 Суп картофельный	180
054 Икра кабачковая	100
Итого	585
Полдник	
419/1 Молоко кипяченое	150
466 Булочка "молочная"	50
Хлеб пшеничный	20
Итого	220
Итого за день	1 217

Врач-диетолог _____ / _____ /
 Медицинская сестра диетическая _____ / _____ /