

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

С. С. Селева И.И.



ОСЕНЬ-ЗИМА

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-Я СТУПЕНЬ (до 3-х ЛЕТ)

День 1			День 2			День 3			День 4			День 5		
№ рецепта	Наименование блюда	Выход Д	№ рецепта	Наименование блюда	Выход Д	№ рецепта	Наименование блюда	Выход Д	№ рецепта	Наименование блюда	Выход Д	№ рецепта	Наименование блюда	Выход Д
ЗАВТРАК														
226/18	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	220/18	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	233/18	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	140	225/18	КАША "ДРУЖБА"	140
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	20	114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	20	114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	20	114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	20	114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ.	20
72/18	СЫР ПОРЦ.	10	76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10	72/18	СЫР ПОРЦ.	10	76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ.	10	72/18	СЫР ПОРЦ.	10
513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	180	508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	180	134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	513/13	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-й ВАРИАНТ)	180	133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180
2-ОЙ ЗАВТРАК														
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	100	79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	100	79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	100	79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	100	79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	100
ОБЕД														
31/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛ. ОГУРЦОМ	30	17/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	1/18	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	26/18	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30
151/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	140/10	149/13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	150	129/18	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	140/10	95/18	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	140/10	114/18	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	140/10
413/13	МЯСНОЕ ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	353/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СОУСОМ	150/50	337/18	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	306/18	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ.	50	382/13	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И СОУСОМ	150/20
255/18	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	423/13	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	100	374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150
492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	10	486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	10
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	10	115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	10	114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ.	10	115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40
ПОЛДНИК														
527/18	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	580/21	ВАФЛИ СЛИВОЧНЫЕ	50	560/13	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	547/18	МАННИК	50	582/21	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30
468/18	КЕФИР	150	467/18	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	150	467/18	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	150	468/18	ЙОГУРТ	150	468/18	КЕФИР	150
УЖИН														
353/13	РЫБНЫЕ ФРИКАДЕЛКИ	60	376/21	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	203/13	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150/30	282/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	140/40	14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30
150/18	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	180	474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	474/18	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150
484/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	40	133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	40	133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	40	114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	40	114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	40	114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	40	114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	40

День 6			День 7			День 8			День 9			День 10		
№ рецепта	Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	№ рецепта	Наименование блюда	Выход
	ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК	
229/18	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	233/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	140	231/18	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	140	273/13	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	140	137/18	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150
114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ	20	114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ	20	114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ	20	114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ	20	114/13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОРЦ	20
76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	10	72/18	СЫР ПОРЦ	10	76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	10	72/18	СЫР ПОРЦ	10	76/18	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦ	10
464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	508/13	КАКАО С МОЛОКОМ (1-И ВАРИАНТ)	180	464/18	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180
	2-ОЙ ЗАВТРАК			2-ОЙ ЗАВТРАК			2-ОЙ ЗАВТРАК			2-ОЙ ЗАВТРАК			2-ОЙ ЗАВТРАК	
79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ	100	79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ	100	79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ	100	79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ	100	79/18	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ	100
	ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД	
14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С СУП КАРТОФЕЛЬНЫМИ МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	50	17/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	26/18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	30	17/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30
113/18	МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	100/18	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	140/10	97/18	ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	140/10	92/18	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	140/10	116/18	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150
307/18	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	50	339/18	КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	60	413/13	СУФЛЕ КУРИНОЕ С-С МОЛОЧНЫЙ	40/10	348/18	ЁЖИКИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/10	331/18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130/20
374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	201/13	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	204/18	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	255/18	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	485/18	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150
484/18	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	486/18	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ	10
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ	10	114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ	10	114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ	10	114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦ	10	115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	40
115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	40	115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	40	115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	40	115/13	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ	40			
	ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК	
579/21	СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	50	583/18	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	581/21	ПРЯНИК	50	529/18	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	50	583/21	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	30
467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	468/18	ЙОГУРТ	150	467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	468/18	КЕФИР	150	467/18	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100
	УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН	
369/21	СУФЛЕ ИЗ КУР С РИСОМ	160	278/18	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ИЗ КУРАГИ	150/50	14/21	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	283/18	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ СЛАДКИМ	150/30	366/18	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70
132/07	ЧАЙ С САХАРОМ	200	134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	150	267/18	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	134/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	374/18	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120
114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	40	114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	40	133/07	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	40	492/18	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150
						114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	40				114/13	ХЛЕБ ПШЕН.ПОРЦИОН.	40