**Краткое примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 день** | **6 день** |
| завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | завтрак | 2 завтрак | обед | полдник |
| Каша овсяная из «Геркулеса», **205**Чай с лимоном, **180**Сыр, **10**Батон, **30**  | Сок, **190** | Кукуруза конс. отвар. с маслом, **60**Щи из свежей капусты со сметаной, **200**Запеканка картофельная с печенью, **150**Соус сметанный, **15**Компот из изюма, **180**Хлеб ржаной, **40**Хлеб пшеничный,**30** | Пудинг из творога с рисом, **150**Соус молочный сладкий, **30**Кефир витаминизированный, **180**Хлеб пшеничный, **20** | Каша ячневая на молоке, **205**Чай с лимоном, **180**Сыр, **10**Батон, **30** | Сок, **190** | Салат из моркови и яблок,**60** Суп картофельный с горохом, **200**Запеканка из печени с рисом,**150**Соус сметанный, **30**Компот из кураги, **180**Хлеб пшеничный, **ржаной, 30/30** | Капуста тушеная с яблоками, **150**Кефир витаминизированный, **180**Хлеб пшеничный, **20**Сдоба Майская (новая), **60** |
| **2 день** | **7 день** |
| завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | завтрак | 2 завтрак | обед | полдник |
| Каша рисовая на молоке, **205**Чай с сахаром, **180**Батон с повидлом, **20/10** | Фрукт, **160** | Салат из моркови и яблок,**60**Суп «Здоровье» из печени с гренками, **200/30** Капуста тушеная с мясом говядины, **150**Компот из кураги, **180**Хлеб ржаной, **40** | Рыба тушеная в томате с овощами, **130**Йогурт питьевой фруктовый, **180**Хлеб пшеничный, **20**Корж Молочный,**70** | Каша пшеничная на молоке, **205**Чай с сахаром,**180**Батон с повидлом, **30/20** | Фрукт, **160** | Кукуруза конс. с маслом, **60**Суп пюре из мяса, **200**Греча отварная, **130**Гуляш из отварной говядины, **50/50**Компот из изюма, **180**Хлеб пшеничн,ржаной,**30/30** | Пюре из бобовых и картофеля, **160**Йогурт питьевой фруктовый, **180**Хлеб пшеничный, **20**Кондитерские изделия,**40** |
| **3 день** | **8 день** |
| завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | завтрак | 2 завтрак | обед | полдник |
| Каша манная жидкая, **205**Кофейный напиток с молоком сгущенным,**180**Сыр, **15**Батон, **25** | Сок, **190** | Салат из горошка зеленого конс.,**60**Свекольник,**200**Гуляш из говядины, **50/50**Макароны отварные, **130**Компот из черной смородины, **180**Хлеб ржаной, пшеничный **30/30** | Пудинг из творога с яблоками, **150**Соус молочный сладкий,**15**Хлеб пшеничный, **20**Снежок, **180** | Суп молочный с крупой, **200**Какао с молоком, **180**Сыр, **10**Батон, **30** | Сок, **190** | Салат из свеклы с изюмом,**60**Рассольник Ленинградский, **200**Рыба, запечённая с картофелем по-русски,**150** Соус белый на рыбном бульоне,**50**Компот из вишни, **180**Хлеб пшеничный, ржаной, **30/30** | Сырники из творога запеченные, **150**Соус яблочный, **30**Хлеб пшеничный, **20**Снежок, **180** |
| **4 день** | **9 день** |
| завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | завтрак | 2 завтрак | обед | полдник |
| Суп молочный с макаронными изделиями,**180**Какао с молоком, **180**Батон с повидлом, **30/10** | Фрукт, **160** | Икра свекольная,**60**Рассольник домашний с мясом,сметаной, **200**Суфле рыбное, 80Картофель отварной, 130Компот из яблок с лимоном, **180** Хлеб пшеничный, ржаной, **20/30** | Запеканка капустная, **150**Соус молочный, **30**Кефир витаминизированный,**180**Хлеб пшеничный, **20**Булочка сдобная с земляничным джемом, **60** | Каша овсяная из «Геркулеса», **205**Чай с молоком, **180**Батон с повидлом, **20/10** | Фрукт, **160** | Икра морковная,**60**Суп картофельный с макаронными изделиями,**200**Запеканка картофельная с мясом, **150**Соус сметанный, **15**Компот из свежих груш, **180**Хлеб пшеничный, ржаной, **30/30** | Запеканка капустная, **155**Хлеб пшеничный, **20**Кефир витаминизированный,**180**Булочка сдобная «Выборгская с курагой», **60** |
| **5 день** | **10 день** |
| завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | завтрак | 2 завтрак | обед | полдник |
| Каша пшенная на молоке, **205**Чай с молоком, **180**Сыр, **10**Батон, **30** | Сок, **190** | Икра морковная,**60**Суп картофельный с бобовыми (фасоль), **200**Плов с отварной говядиной,**150**Напиток из плодов шиповника,**180**Хлеб пшеничный, ржаной, **30/30** | Омлет натуральный,150Йогурт питьевой фруктовый, **180**Хлеб пшеничный, **20**Кондитерские изделия, **50** | Каша гречневая на молоке, **205**Чай с лимоном, **180**Сыр, **10**Батон, **30** | Сок, **190** | Салат из горошка зеленого конс.,**60**Суп картофельный с рыбой, **200**Запеканка капустная с говядиной, **150**Соус сметанный с томатом, **30**Напиток из плодов шиповника,**180**Хлеб пшеничный, ржаной, **30/30** | Омлет с яблоками,**150**Хлеб пшеничный, **20**Йогурт питьевой фруктовый, **180**Булочка сдобная, **60** |