

**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	<b>Сок, 110</b>	<b>Кукуруза конс. отвар. с маслом, 60</b> 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	<b>Пудинг из творога с рисом, 150</b> <b>Соус молочный сладкий, 30</b> <b>Кефир витаминизированный, 180</b> Хлеб пшеничный, 20	Каша ячневая на молоке, 205 Чай с лимоном, 180 Сыр, 10 Батон, 30	<b>Сок, 110</b>	<b>Салат из моркови и яблок, 60</b> Суп картофельный с горохом, 200 Запеканка из печени с рисом, 150 Соус сметанный, 30 <b>Компот из кураги, 180</b> Хлеб пшеничный, ржаной, 30/30	<b>Рагу из овощей, 150</b> Кефир витаминизированный, 180 Хлеб пшеничный, 20
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	<b>Фрукт, 100</b>	<b>Салат из моркови и яблок, 60</b> Суп «Здоровье» из печени, 200 Капуста тушеная с мясом говядины, 150 <b>Компот из кураги, 180</b> Хлеб ржаной, 40	Рыба тушеная в томате с овощами, 130 <b>Йогурт питьевой фруктовый, 180</b> Хлеб пшеничный, 20 Булочка, 50	Каша пшеничная на молоке, 205 Чай с сахаром, 180 Батон с повидлом, 30/20	<b>Фрукт, 100</b>	<b>Кукуруза конс. с маслом, 60</b> Суп пюре из мяса с гречками, 200/30 Греча отварная, 130 Гуляш из отварной говядины, 50/50 Компот из изюма, 180 Хлеб пшеничн, ржаной, 30/30	Пюре из бобовых и картофеля, 160 <b>Йогурт питьевой фруктовый, 150</b> Хлеб пшеничный, 20 Булочка, 50
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	<b>Сок, 110</b>	<b>Салат из горошка зеленого конс., 60</b> Свекольник, 200 <b>Суфле куриное, 73</b> Макароны отварные, 130 <b>Компот из свежих яблок, 180</b> Хлеб ржаной, пшеничный 30/30	Пудинг из творога с яблоками, 150 Соус молочный сладкий, 15 Хлеб пшеничный, 20 <b>Снежок, 180</b> <b>Кондитерское изделие</b>	Суп молочный с крупой, 200 Какао с молоком, 180 Сыр, 10 Батон, 30	<b>Сок, 110</b>	<b>Салат из свеклы с изюмом, 60</b> <b>Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 200</b> Рыба, запечённая с картофелем по-русски, 150 Соус белый на рыбном бульоне, 50 <b>Компот из свежих яблок, 180</b> Хлеб пшеничный, ржаной, 30/30	Сырники из творога запеченные, 150 Молоко сгущенное, 20 Хлеб пшеничный, 20 <b>Снежок, 180</b> <b>Кондитерское изделие</b>
4 день				9 день			
завтрак	2 завтрак	обед	полдник	завтрак	2	обед	полдник

					завтрак		
Суп молочный с макаронными изделиями, <b>180</b> Какао с молоком, <b>180</b> Батон с повидлом, <b>30/10</b>	<b>Фрукт, 110</b>	<b>Икра свекольная, 60</b> Рассольник домашний с мясом, сметаной, <b>200</b> Суфле рыбное, 80 Картофель отварной, 130 Компот из яблок с лимоном, <b>180</b> Хлеб пшеничный, ржаной, <b>20/30</b>	Запеканка капустная, <b>150</b> Соус молочный, <b>30</b> <b>Кефир витаминизированный, 180</b> Хлеб пшеничный, <b>20</b> <b>Булочка,50</b>	Каша овсяная из «Геркулеса», <b>205</b> Чай с молоком, <b>180</b> Батон с повидлом, <b>20/10</b>	<b>Фрукт, 110</b>	<b>Икра морковная,60</b> <b>Рассольник Ленинградский,200</b> <b>Печень говяжья построгановски, 100</b> <b>Пюре картофельное, 120</b> Компот из свежих груш, <b>180</b> Хлеб пшеничный, ржаной, <b>30/30</b>	Запеканка капустная, <b>155</b> Хлеб пшеничный, <b>20</b> <b>Кефир витаминизированный, 180</b> <b>Булочка,50</b>
<b>5 день</b>				<b>10 день</b>			
завтрак	2 завтрак	обед	полдник	завтрак	2 завтрак	обед	полдник
Суп молочный с крупой, <b>200</b> Чай с молоком, <b>180</b> Батон, <b>30</b>	<b>Сок, 110</b>	<b>Икра морковная,60</b> Суп картофельный с бобовыми (фасоль), <b>200</b> <b>Плов из птицы, 150</b> Напиток из плодов шиповника, <b>180</b> Хлеб пшеничный, ржаной, <b>30/30</b>	<b>Омлет натуральный,150</b> Йогурт питьевой фруктовый, 180 Хлеб пшеничный, 20 Кондитерское изделие	Каша гречневая на молоке, <b>205</b> Чай с лимоном, <b>180</b> Сыр, <b>10</b> Батон, <b>30</b>	<b>Сок, 110</b>	<b>Салат из горошка зеленого конс.,60</b> Суп картофельный с рыбой, <b>200</b> <b>Птица тушеная в соусе с овощами, 150</b> Напиток из плодов шиповника, <b>180</b> Хлеб пшеничный, ржаной, <b>30/30</b>	<b>Омлет натуральный,150</b> Хлеб пшеничный, 20 Йогурт питьевой фруктовый, 180 Кондитерское изделие