

Десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
	Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд	
завтрак	Каша рисовая на сгущенном молоке	180/5	Пудинг из творога с рисом	125	Омлет натуральный	85	Запеканка из творога	125	Каша пшенная молочная жидкая	180/5
	Бутерброд с слив. маслом «Крестьянское»	30/5	Соус молочный сладкий	30	Икра кабачковая	60	Соус молочный сладкий	30	Бутерброд с слив. маслом «Крестьянское»	30/5
	Чай с сахаром	180/10	Какао с молоком	180/10	Хлеб пшеничный	20	Бутерброд с слив. маслом «Крестьянское»	30/5	Кофейный напиток с молоком	180/10
			Бутерброд с слив. маслом «Крестьянское»	30/5	Бутерброд с слив. маслом «Крестьянское»	30/5	Кофейный напиток с молоком	180/10		
				Кофейный напиток с молоком	180/10					
2з	Яблоки	100	Сок	100	Сок	100	Сок	100	Яблоки	100
обед	Суп с рыбными консервами	180	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/10	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180/10	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180
	Шницель рубленый из говядины	70	Гуляш	120	Котлета рубленая из говядины	70	Жаркое по-домашнему	210	Котлета рубленая из птицы	80
	Пюре картофельное	150	Макароны отварные с сливочным маслом	120	Капуста тушеная	130	Квашеный огурец	40	Свекла, тушеная в соусе	150
	Огурец квашенный	40	Компот из сушеных фруктов	180	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	Компот из сушеных фруктов	180	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	Хлеб пшеничный/ржаной	20/50	Хлеб пшеничный/ржаной	10/50	Хлеб пшеничный/ржаной	20/50	Хлеб пшеничный/ржаной	10/50
	Хлеб пшеничный/ржаной	10/50								
полдник	Омлет натуральный	85/5	Каша гречневая молочная	180/5	Шницель рубленый натуральный	75	Суп молочный с макаронными изделиями	180	Рыба отварная (треска)	75
	Зеленый горошек	50	Булочка ванильная	70	Пюре картофельное	150/5	Ватрушка с повидлом	70	Пюре картофельное	150
	Кофейный напиток с молоком	180/10	Молоко кипяченое	180	Чай с сахаром	180/10	Чай с сахаром	180/10	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	20
ужи	Молоко кипяченое	100	Кефир	100	Молоко кипяченое	100	Кефир	100	Молоко кипяченое	100
	печенье	13	Хлеб пшеничный	10	печенье	13	Хлеб пшеничный	10	печенье	13
	6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
завтрак	Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд	
	Макароны отварные с сливочным маслом	155/5	Суп молочный с макаронными изделиями	180	Омлет натуральный	85	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	Пудинг из творога с рисом	125
	Бутерброд с слив. маслом «Крестьянское»	30/5	Бутерброд с слив. маслом «Крестьянское»	30/5	Икра кабачковая	60	Бутерброд с слив. маслом «Крестьянское»	30/5	Соус молочный сладкий	30
	Чай с сахаром	180/10	Кофейный напиток с молоком	180	Хлеб пшеничный	20	Кофейный напиток с молоком	180	Бутерброд с слив. маслом «Крестьянское»	30/5
				Бутерброд с слив. маслом «Крестьянское»	30/5			Какао с молоком	180	
				Кофейный напиток с молоком	180					
2з	Сок	100	Сок	100	Яблоки	100	Сок	100	Яблоко	100

обед	Рассольник Ленинградский	180/ 10	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/10	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180/10	Суп картофельный с макаронными изделиями	180
	Биточки рубленые из говядины	70	Шницель рубленый из говядины	70	Поджарка	60	Котлета рубленая из говядины	70	Плов из птицы	210
	Рагу овощное	155	Соус томатный	30	Пюре картофельное	150	Капуста тушеная	130	Огурец квашеный	40
	Компот из сушеных фруктов	180	Каша гречневая вязкая рассыпчатая с маслом сливочным	130	Огурец квашеный	40	Компот из сушеных фруктов	180	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180
	Хлеб пшеничный/ржаной	10/50	Огурец квашеный	40	Компот из сушеных фруктов	180	Хлеб пшеничный/ржаной	10/50	Хлеб пшеничный/ржаной	10/50
			Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	Хлеб пшенично/ржаной	10/50				
		Хлеб пшеничный/ржаной	10/50							
полдник	Омлет натуральный	85	Печень, тушенная в соусе	50/30	Каша рисовая молочная жидкая	180	Рыба отварная (треска)	75	Каша манная молочная вязкая	180
	Икра кабачковая	60	Пюре картофельное	120	Булочка ванильная	70	Пюре картофельное	150	Ватрушка с повидлом	70
	Какао с молоком	180/ 10	Чай с сахаром	180	Какао с молоком	180	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	20		
ужин	Молоко кипяченое	100	Молоко кипяченое	100	Кефир	100	Молоко кипяченое	100	Кефир	100
	печенье	13	печенье	13	Хлеб пшеничный	20	печенье	13	Хлеб пшеничный	20