



10дневное меню для детей раннего и дошкольного возраста (1-7 лет)

	1 день понедельник	2 день вторник	3 день среда	4 день четверг	5 день пятница	6 день понедельник	7 день вторник	8 день среда	9 день четверг	10 день пятница
ЗАВТРАК	1. Каша манная на сухом молоке с маслом слив. 2. Чай с сахаром. 3. Хлеб пш. с маслом слив.	1. Пудинг из творога или сырники с молочным соусом. 2. Кофейный напиток с молоком. 3. Хлеб пш. с маслом слив.	1. Котлета рыбная любительская с отварной гречей. 3. Чай с сахаром. 4. Хлеб пш. с маслом слив.	1. Каша рисовая молочная. 2. Какао с молоком. 3. Хлеб пш. с маслом сливочным и сыром.	1. 1/2 вар яйца. 2. Вермишель молочная. 3. Кофейный напиток с молоком. 3. Хлеб пш. с маслом слив.	1. Каша овсяная из хлопьев геркулеса на сухом мол. 2. Чай сладкий. 3. Хлеб пш. с маслом сливочным.	1. Запеканка из творога или сырники со сладкой подливой. 2. Кофейный напиток с молоком. 3. Хлеб пш. с маслом слив.	1. Тефтели рыбные запеченные в том соусе с макаронами. 3. Чай с сахаром. 4. Хлеб пш. с маслом слив.	1. Каша из 2х круп молочная. 2. Какао с молоком. 3. Хлеб пш. с маслом слив. и сыром.	1. 1/2 вар яйца. 2. Каша пшеничная молочная. 3. Кофейный напиток с молоком. 3. Хлеб пш. с маслом слив.
ОБЕД	1. Щи «Крестьянские» с пшеном на м/б. 2. Гуляш из отварного мяса с макаронами. 3. Компот из сухофруктов, витаминизированный. 4. Хлеб рж.	Салат из ов-й 1. Суп рассольник «Ленинградский» на м/б 2. Мясная котлета с гороховым пюре. 3. Компот из сухофруктов, витаминизированный. 4. Хлеб рж.	1. Борщ из св. капусты с картофелем на м/б. 2. Подлива из гов. печени с карт пюре или карт запеканка с гов. печенью. 3. Компот из сухофруктов, витаминный. 4. Хлеб рж.	Салат из ов-й 1. Суп карт. с макар-ми изделиями с курицей. 2. Котлета из кур. филе с тушеной капустой. 3. Компот из сухофруктов, витаминный. 4. Хлеб рж.	Салат из ов-й 1. Суп карт. с крупой (греч) на м/б. 2. Тефтели рыбные тушеный в том соусе с карт пюре. 3. Компот из сухофруктов, витаминизированный. 4. Хлеб рж.	Салат из ов-й 1. Суп карт. с мучными клецками на м/б. 2. Мясные тефтели запеч в том соусе с карт пюре или карт зап с мясом. 3. Компот из сухофруктов, витаминизированный. 4. Хлеб рж.	Салат из ов-й 1. Суп карт с бобовыми на м/б с гречками. 2. Солянка с мясом или кап туш с мясом. 3. Компот из сухофруктов, витаминизированный. 4. Хлеб рж.	1. Щи из свежей капусты на м/б. 2. Жаркое домашнему с мясом. 3. Компот из сухофруктов, витаминизированный. 4. Хлеб рж.	1. Борщ с курицей (свекольник) 2. Биточки, рубленные из птицы в том соусе со слож гарниром. 3. Компот из сухофруктов, витаминизированный. 4. Хлеб рж.	Салат из ов-й 1. Суп картоф-ый на м/б. 2. Рыбные фрикадельки запеч в том соусе с рисом. 3. Компот из сухофруктов, витаминизированный. 4. Хлеб рж.
ПОЛДНИК	1. Пирожок печеный с творогом. 2. Молоко. 3. Фрукт.	1. Омлет натуральный. 2. Печенье. 3. Сок.	1. Салат овощной. 2. Чай сладкий. 3. Хлеб пшеничный 4. Фрукт.	1. Слойка с повидлом. 2. Йогурт.	1. Венегрет овощной. 2. Хлеб пш. 3. Кисель из концентрата плодового или ягодного	1. Ватрушка с творогом. 2. Молоко. 3. Фрукт.	1. Омлет с морковью. 2. Печенье. 3. Сок.	1. Икра свекольная. 2. Хлеб пшеничный. 3. Чай с молоком. 4. Фрукт.	1. Биточки манные или котлеты манные или манный пирог. 2. Йогурт.	1. Блинчики с маслом или сладкой подливой. 2. Чай.

