

10 дневное меню детей от 3-7 лет

	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
	Завтрак		Обед	
1 день	Каша геркулесовая/масло сливочное	180/4	Щи со свежей капусты с картофелем	180
	Какао с молоком	180	Котлеты из мясного фарша	70
	Масло сливочное для бутерброда	6	Пюре картофельное	120
	Хлеб пшеничный	30	Компот из смеси сухофруктов	160
	2 завтрак		Хлеб пшеничный	30
	Фрукты	100	Хлеб ржаной	40
	Полдник		Ужин	

	Сок фруктовый	200	Омлет с зеленым горошком	150
	Булочка «Веснушка»	50	Маринад из моркови	70
			Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный	20
			Хлеб ржаной	10
Завтрак			Обед	
2 день	Каша ячневая на молоке /масло сливочное/	180/4	Суп с крупой и рыбными консервами	180
	Кофейный напиток с молоком	180	Жаркое по домашнему	160
	Сыр для бутерброда	6	Огурец свежий дольками	30
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из шиповника	160
			Хлеб пшеничный	30
	2 завтрак		Хлеб ржаной	40
	Фрукты	100		

Полдник			Ужин	
	Молоко кипяченое	200	Запеканка творожная /сгущенное молоко/ Маринад из моркови	140/20 60
	Булочка «Домашняя»	60	Чай с молоком	200
			Хлеб пшеничный	20
			Хлеб ржаной	10

Завтрак		Обед		
Здень	Суп молочный с макаронными изделиями /масло сливочное/	180/4	Суп крестьянский на курином бульоне	180
	Чай с сахаром	180	Гуляш мясной	70
	Масло сливочное для бутерброда	6	Рис отварной	120
	Хлеб пшеничный	30	Компот из изюма	150
	2 завтрак		Хлеб пшеничный	30
	Фрукты	100	Хлеб ржаной	40
Полдник		Ужин		
	Кисломолочный	200	Бигус с курицей	150/80

	Пряники	50	Морковь дольками	60
			Чай с сахаром	200
			Хлеб ржаной	10
			Хлеб пшеничный	20
Завтрак		Обед		
4день	Каша пшенная /масло сливочное/	180/4	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	180
	Какао с молоком	180	Тефтели с рисом	70
	Сыр для бутерброда	6	Каша гречневая рассыпчатая	120
	Хлеб пшеничный	30	Витаминный напиток	160
	2 завтрак		Хлеб пшеничный	30
	Фрукты	100	Хлеб ржаной	40

Полдник		Ужин		
	Сок фруктовый	200	Рыба запеченная в омлете	150
	Вафли	50	Чай с молоком	200
			Маринад свекольный	70
			Хлеб пшеничный	20
			Хлеб ржаной	10
Завтрак		Обед		
5 день	Каша ячневая молочная /масло сливочное/	180/4	Свекольник на курином бульон	180
	Кофейный напиток с молоком	180	Печень по строгановски	70
	Масло сливочное для бутерброда	6	Пюре картофельное	120

	Хлеб пшеничный	30	Кисель из концентрата плодово-ягодного	160
	2 завтрак		Хлеб пшеничный	30
	Фрукты	100	Хлеб ржаной	40
Полдник			Ужин	
	Молоко кипяченое	200	Плов	170
	Печенье	50	Маринад из моркови	50
			Чай с сахаром	200
			Хлеб ржаной	10
			Хлеб пшеничный	20
Завтрак			Обед	

бдень	Каша манная /масло сливочное/	200/4	Помидоры свежие, дольками	30
			Суп картофельный с бобовыми	180
	Чай с молоком	180	Пельмени	160
	Сыр для бутерброда	6	Напиток из шиповника	180
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
	Завтрак		Хлеб ржаной	40
	Фрукты	100		
Полдник			Ужин	
	Кисломолочный	200	Курица отварная	70
			Рис отварной	120
	Пряник	50	Морковь дольками	30
			Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный	20

			Хлеб ржаной	10

Завтрак		Обед		
7день	Каша геркулесовая /масло сливочное/	180/4	Суп с вермишелью на курином бульоне	180
	Какао с молоком	180	Котлеты	70
			Каша гречневая рассыпчатая	120
	Масло сливочное для бутерброда	6	Кисель витаминный	160
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
	2 завтрак		Хлеб ржаной	40
	Фрукты	100		

Полдник			Ужин	
	Чай с молоком	200	Омлет натуральный	150
	Булочка с повидлом	50	Икра свекольная	70
			Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный	20
			Хлеб ржаной	10
Завтрак			Обед	
8день	Каша пшенная молочная /масло сливочное/	180/4	Борщ на курином бульоне	180
	Кофейный напиток с молоком	180	Рыба тушеная в томате с овощами	70
	Сыр для бутерброда	6	Пюре картофельное	20
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов	160

	2 завтрак		Хлеб пшеничный	30
	Фрукты	100	Хлеб ржаной	40
Полдник			Ужин	
	Сок фруктовый	200	Бигус с курицей	150
	Булочка с изюмом	50	Маринад морковный	70
			Чай с молоком	200
			Хлеб ржаной	10
			Хлеб пшеничный	20

	Завтрак		Обед	
9 день	Каша Дружба /масло сливочное/	180/4	Свекольник на курином бульоне	180
	Чай с молоком	180	Гуляш	70
	Масло сливочное для бутерброда	6	Макаронные изделия отварные	120
	Хлеб пшеничный	30	Кисель из концентрата плодово - ягодного	160
	2 завтрак		Хлеб пшеничный	30
	Фрукты	100	Хлеб ржаной	30
	Полдник		Ужин	
	Кисломолочный	200	Запеканка из творога /сгущенное молоко/	150/20
	Вафли	50	Икра морковная	50

			Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный	20
			Хлеб ржаной	10
	Завтрак		Обед	
10 день	Каша манная /масло сливочное/	180/4	Огурец свежий, дольками	30
			Рассольник Ленинградский	180
	Какао с молоком	180	Картофельная запеканка с мясом	160
	Сыр для бутерброда	6	Витаминный напиток	160
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
	2 завтрак		Хлеб ржаной	40
	Фрукты	100		

Полдник		Ужин		
	Чай с молоком	200	Плов	170
	Печенье	50	Маринад свекольный	50
			Чай с сахаром	200
			Хлеб пшеничный	20
			Хлеб ржаной	10