

Десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет

		ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 5	
		Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда	
завтрак	Омлет натуральный с сливочным маслом	95/5	Каша пшеничная жидкая молочная с сливочным маслом	146,3/3,7	Макаронные отварные с сливочным маслом	100/2,5	Каша рисовая жидкая молочная с сливочным маслом	146,3/3,7	Каша манная жидкая молочная с сливочным маслом	145/5	
	Салат из зеленого горошка консервированного	50	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	50	Кофейный напиток	180	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	
	Хлеб пшеничный	20	Бутерброд с слив.маслом "Крестьянское" и сыром "Российский"	30/5/10	Молоко кипяченое	180	Бутерброд с слив.маслом "Крестьянское"	30/5	Бутерброд с слив.маслом "Крестьянское" и сыром "Российский"	30/5/10	
	Чай с сахаром	180/10			Хлеб пшеничный	20					
	Бутерброд с слив.маслом "Крестьянское"	30/5			Бутерброд с слив.маслом "Крестьянское"	30/5					
2 з	Сок фруктовый или ягодный	100	Фрукты свежие	100	Сок фруктовый или ягодный	100	Сок фруктовый или ягодный	100	Фрукты свежие	100	
обед	Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметанной	180/10	суп картофельный с макаронными изделиями	190	Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметанной	180/10	Рассольник ленинградский	190	суп картофельный с клецками	190	
	Биточки рыбные из трески	70	Тефтели из мяса говядины	70	Жаркое по домашнему	200	Котлета из мяса говядины	70	Котлета рубленая из птицы	70	
	Картофельное пюре	130	Соус сметанный с томатом	70	овощи квашенные или соленые	50	Капуста тушеная	130	Каша гречневая рассыпчатая	130	
	Напиток из плодов шиповника	180	Икра свекольная	130	компот из смеси сухофруктов	180	компот из смеси сухофруктов	180	Соус красный основной	30	
	Овощи квашенные или соленые	50	компот из свежих яблок	180	Хлеб пшен. / ржан.	30/50	Хлеб пшен. / ржан.	30/50	Овощи квашенные или соленые	50	
	Хлеб пшен. / ржан.	30/50	Хлеб пшен. / ржан.	30/50					Кисель из сока натурального	180	
									Хлеб пшен. / ржан.	30/50	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	Пудинг из творога	150	Каша пшеничная жидкая молочная с сливочным маслом	146,2/3,8	Рыба (минтай) тушеная с овощами	70	Запеканка из творога с морковью и пovidлом	143/7	
	Кефир	180	Соус молочный сладкий	30	Пирожок с пovidлом	70	Картофельное пюре	150	Чай с сахаром	180/10	
	Булочка школьная	70	вафли	30	Кефир	180	Напиток из плодов шиповника	180	вафли	30	
			Чай с сахаром и лимоном	180/10/7			Хлеб пшеничный	20			
ужин	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	Чай с сахаром	180/10	Напиток из плодов шиповника	180	Чай с сахаром	180/10	
	печенье	12	Хлеб пшеничный	20	печенье	12	Пряник	60	Хлеб пшеничный	20	
		ДЕНЬ 6		ДЕНЬ 7		ДЕНЬ 8		ДЕНЬ 9		ДЕНЬ 10	
		Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда		Наименование блюда	
завтрак	Омлет натуральный с сливочным маслом	95/5	Каша пшеничная жидкая молочная с сливочным маслом	146,2/3,8	Омлет натуральный с сливочным маслом	95/5	Каша рисовая вязкая молочная с изюмом и сливочным маслом	145/5	Каша ячневая вязкая молочная с сливочным маслом	145/5	
	Салат из кукурузы консервированной	50	Кофейный напиток	180	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	50	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	Кофейный напиток	180	
	Хлеб пшеничный	20	Бутерброд с слив.маслом "Крестьянское"	30/5	Хлеб пшеничный	20	Бутерброд с слив.маслом "Крестьянское" и сыром "Российский"	30/5/10	Бутерброд с слив.маслом "Крестьянское"	30/5	
	Какао с молоком сауценным	180			Чай с сахаром и лимоном	180/10/7					
	Бутерброд с слив.маслом "Крестьянское" и сыром "Российский"	30/5/10			Бутерброд с слив.маслом "Крестьянское"	30/5					
2 з	Фрукты свежие	100	Сок фруктовый или ягодный	100	Фрукты свежие	100	Сок фруктовый или ягодный	100	Фрукты свежие	100	
обед	Борщ с фасолью, картофелем и сметанной	180/10	Суп картофельный с фрикадельками из мяса говядины	170/20	Суп картофельный с горохом	190	Щи из свежей капусты с картофелем	190	суп картофельный с макаронными изделиями	190	
	Зразы рубленые из мяса говядины с яйцом	70	Печень (говяжья) по-строгановски	70	Тефтели из мяса говядины	70	Тушеное мясо говядины	70	Котлета рубленая из птицы	70	
	Капуста тушеная	130	Картофельное пюре	130	Соус сметанный с томатом	70	Макаронные отварные	130	Рис припущенный	130	
	Напиток из плодов шиповника	180	компот из смеси сухофруктов	180	Икра свекольная	130	Овощи квашенные или соленые	50	Соус красный основной	30	
	Хлеб пшен. / ржан.	30/50	Хлеб пшен. / ржан.	30/50	Кисель из сока натурального	180	компот из свежих яблок	180	Овощи квашенные или соленые	50	
			Овощи квашенные или соленые	50	Хлеб пшен. / ржан.	30/50	Хлеб пшен. / ржан.	30/50	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	
									Хлеб пшен. / ржан.	30/50	
полдник	Рыба (минтай) тушеная с овощами	70	Пудинг из творога	150	Каша геркулесовая жидкая молочная с сливочным маслом	145/5	Щицеель рыбный из трески	70	Запеканка из творога с морковью и пovidлом	143/7	
	Картофельное пюре	150	Соус молочный сладкий	30	Напиток из плодов шиповника	180	Картофельное пюре	150	Кефир	180	
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	Кефир	180	Булочка школьная	70	Хлеб пшеничный	10	вафли	30	
	Хлеб пшеничный	10	Пряник	60	печенье	12	компот из смеси сухофруктов	180			
ужин	Напиток из плодов шиповника	180	Чай с сахаром	180/10	Чай с сахаром	180/10	Чай с сахаром	180/10	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	
	печенье	12	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	печенье	12	Хлеб пшеничный	20	