

Десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет

ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 5		
Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		
завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	125/5	Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным	146,3/3,7	Макароны отварные с маслом сливочным	127,5/2,5	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	146,3/3,7	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	145/5
	Салат из зеленого горошка консервированного	30	Кофейный напиток с молоком	180	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	30	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180
	Хлеб пшеничный	10	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	30/5/10	Молоко кипяченое	180	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	30/5/10
	Какао с молоком сгущенным	180			Хлеб пшеничный	10				
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10			Бутерброд с маслом сливочным	30/10				
2 з	Фрукты свежие	100	Сок фруктовый или ягодный	100	Сок фруктовый или ягодный	100	Фрукты свежие	100	Сок фруктовый или ягодный	100
обед	Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной	180/10	суп картофельный с макаронными изделиями	190	Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной	180/10	Суп картофельный с фрикадельками из мяса говядины	190	суп картофельный с клецками	190
	Тефтели рыбные тушеные	70	Тефтели из мяса говядины	70	Жаркое по домашнему	200	Печень тушенная в соусе	70	Кнели куриные с рисом	80
	Картофельное пюре	130	Соус сметанный с томатом	70	Помидор свежий	50	Рис припущенный	130	Свекла тушенная в соусе	150
	Соус сметанный	30	Икра кабачковая	130	компот из сушеных фруктов	180	Огурец свежий	50	Соус сметанный	30
	компот из свежих яблок	180	Напиток из плодов шиповника	180	Хлеб пшен. / ржан.	50/50	Кисель из сока натурального	180	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7
	Огурец свежий	50	Хлеб пшен. / ржан.	50/50			Хлеб пшен. / ржан.	50/50	Хлеб пшен. / ржан.	50/50
	Хлеб пшен. / ржан.	50/50								
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	Пудинг из творога	150	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	145/5	Рыба тушенная с овощами	70	Запеканка из творога с морковью и повидлом	143/7
	Кефир	180	Соус молочный сладкий	30	Пирожок с повидлом	60	Картофельное пюре	150	компот из сушеных фруктов	180
	Булочка школьная	60	компот из сушеных фруктов	180	Кефир	180	Напиток из плодов шиповника	180	Пряник	60
ужин	Чай с сахаром	180/10	Чай с сахаром	180/10	Чай с сахаром	180/10	Чай с сахаром	180/10	Чай с сахаром	180/10
	Хлеб пшеничный	10	Печенье	12	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10
ДЕНЬ 6		ДЕНЬ 7		ДЕНЬ 8		ДЕНЬ 9		ДЕНЬ 10		
завтрак	Макароны отварные с маслом сливочным	127,5/2,5	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	146,2/3,8	Омлет натуральный с маслом сливочным	125/5	Каша рисовая вязкая молочная с изюмом и маслом сливочным	145/5	Каша ячневая вязкая молочная с маслом сливочным	145/5
	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	30	Кофейный напиток с молоком	180	Салат из кукурузы консервированной	30	Молоко кипяченое	180	Кофейный напиток с молоком	180
	Хлеб пшеничный	10	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	30/5/10	Хлеб пшеничный	10	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	Бутерброд с маслом сливочным и сыром российским	30/5/10
	Какао с молоком сгущенным	180			Какао с молоком	180				
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10			Бутерброд с маслом сливочным	30/10				
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 сметаной	180/10	Суп картофельный с горохом	190	Щи из свежей капусты с картофелем	190	Суп картофельный с щавелем	190	суп картофельный с макаронными изделиями	190
	Рыба запеченная в сметанном соусе	70	Биточки из мяса говядины	70	Тушеное мясо говядины	70	Котлета из мяса говядины	70	Котлета рубленая из птицы	70
	Картофельное пюре	130	Икра кабачковая	130	Макароны отварные с маслом сливочным	130	Соус сметанный	30	Каша гречневая рассычатая	130
	Напиток из плодов шиповника	180	Кисель из сока натурального	180	Помидор свежий	50	Капуста тушенная	150	Соус красный основной	30
	Хлеб пшен. / ржан.	50/50	Хлеб пшен. / ржан.	50/50	компот из свежих яблок	180	компот из сушеных фруктов	180	Огурец свежий	50
	Огурец свежий	50	Соус сметанный	30	Хлеб пшен. / ржан.	50/50	Хлеб пшен. / ржан.	50/50	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7
полдник	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	145/5	Пудинг из творога	150	Каша геркулесовая жидкая молочная с маслом сливочным	145/5	Шницель рыбный натуральный	70	Запеканка из творога с морковью и повидлом	143/7
	Булочка ванильная	60	Соус молочный сладкий	30	Кефир	180	Картофельное пюре	150	компот из сушеных фруктов	180
	Кефир	180	компот из сушеных фруктов	180	Булочка школьная	60	Хлеб пшеничный	10	вафли	30
ужин	Чай с сахаром	180/10	Чай с сахаром	180/10	Чай с сахаром	180/10	Чай с сахаром	180/10	Чай с сахаром	180/10
	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Печенье	12	Хлеб пшеничный	10