

Примерное 10-дневное меню для учащихся дошкольных учреждений от 1 до 3 лет



	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
Завтрак	Каша манная молочная с маслом - 150/3 г Бутерброд с маслом - 25/5 г Чай с сахаром - 160/4 мл	Каша дружба молочная с маслом - 150/3 г Бутерброд с сыром, маслом - 25/5/3 г Какао с молоком - 160 мл	Каша геркулесовая молочная с маслом - 150/3 г Бутерброд с маслом - 25/5 г Чай с молоком сахаром - 160/4 мл	Каша пшеничная молочная с маслом - 150/3 г Бутерброд с сыром, маслом - 25/5/3 г Кофейный напиток с молоком - 165/7 мл	Каша полбяная молочная с маслом - 150/3 г Бутерброд с маслом - 25/5 г Какао с молоком - 160 мл	Каша геркулесовая молочная с маслом - 150/3 г Бутерброд с сыром, маслом - 25/5/3 г Чай с молоком сахаром - 160/4 мл	Каша ячневая молочная с маслом - 150/3 г Бутерброд с маслом - 25/3 г Кофейный напиток с молоком - 160/4 мл	Суп молочный с макаронными изделиями - 180 г Бутерброд с сыром, маслом - 25/5/3 г Чай с сахаром - 160/7 мл	Каша полбяная молочная с маслом - 150/3 г Бутерброд с маслом - 25/5 г Какао с молоком - 180 мл	Каша пшеничная молочная с маслом - 150/3 г Бутерброд с сыром, маслом - 25/5/3 г Кофейный напиток с молоком - 165/7 мл
2-й завтрак	Сок фруктовый 1 - 125 мл	Фрукты свежие - 85 г	Сок фруктовый 1 - 125 мл	Фрукты свежие - 85 г	Сок фруктовый 1 - 125 мл	Фрукты свежие - 85 г	Сок фруктовый 1 - 125 мл	Фрукты свежие - 85 г	Сок фруктовый 1 - 125 мл	Фрукты свежие - 85 г
Обед	Морковь отварная - 30 г Суп вермишелевый с картофелем, с курицей - 150/10 г Тефтели из говядины паровые - 50 г Каша гречневая вязкая - 110/2,5 г Кисель - 150 мл Хлеб сельский - 30 г	Салат из свеклы - 30 г Суп из овощей с курицей, со сметаной - 150/10/5 г Соус мясной смак - 50 г Пюре картофельное - 110 г Компот из свежих яблок - 150 мл Хлеб сельский - 30 г	Салат из моркови - 30 г Суп с крупой (рис), картофелем, мясными фрикадельками - 150/10 г Котлеты рубленые из птицы - 50 г Макароны - 110 г Компот из сухофруктов - 150 мл Хлеб сельский - 30 г	Салат из свеклы и моркови - 30 г Щи на мясном бульоне со свежей капустой, картофелем, сметаной - 150/5 г Жаркое по домашнему из отварной говядины - 130 г Кисель - 150 мл Хлеб сельский - 30 г	Огурцы соленные - 30 г Свекольник с курицей, со сметаной - 150/10/5 г Капуста тушеная с мясом - 130 г Компот из свежих яблок - 150 мл Хлеб сельский - 30 г	Морковь отварная - 30 г Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, сметаной - 150/10/5 г Биточки куриные «Солнышко» - 50 г Макароны - 110 г Кисель - 150 мл Хлеб сельский - 30 г	Салат из свеклы - 30 г Суп картофельный с горохом, с курицей, гречками - 150/10/10 г Запеканка картофельная с мясом - 130/15 г Компот из свежих яблок - 150 мл Хлеб сельский - 30 г	Салат из моркови - 30 г Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной - 150/5 г Плов из отварной говядины - 130 г Напиток из урюка - 150 мл Хлеб сельский - 30 г	Огурцы соленные - 30 г Суп гречневый с курицей - 150/10 г Биточки рубленые из говядины паровые - 50 г Пюре картофельное - 110 г Компот из свежих яблок - 150 мл Хлеб сельский - 30 г	Салат из свеклы и моркови - 30 г Суп из овощей со сметаной - 150/5 г Гуляш из куриной грудки - 80 г Рис отварной с овощами - 110 г Компот из сухофруктов - 150 мл Хлеб сельский - 30 г
Ужин	Булочка «Домашняя» - 40 г Катык 2,5% - 100 г Рагу с курицей - 20/100 г Напиток из урюка - 150 мл Хлеб белый 1с- 20 г	Печенье - 10 г Молоко кипяченое - 100 г Суфле из творога со сгущенным молоком - 100/10 г Чай с сахаром и лимоном - 150/4/4 мл Хлеб белый 1с- 20 г	Булочка дорожная - 40 г Ряженка 2,5% - 100 г Яйцо вареное 1/2 шт - 24 г Капуста тушеная (в сметанном соусе) - 110 г Напиток из шиповника - 150/4 мл Хлеб белый 1с- 20 г	Вафли весовые 1 шт - 21 г Кефир 2,5% - 100 г Пудинг творожный с рисом с повидлом - 110/10 г Чай с сахаром - 160/4 мл Хлеб белый 1с- 20 г	Печенье крекер - 10 г Молоко кипяченое - 100 г Плов с курицей - 110 г Чай с сахаром и лимоном - 150/4/4 мл Хлеб белый 1с- 20 г	Булочка дорожная - 40 г Ряженка 2,5% - 100 г Гречка с фаршем и овощами - 110 г Напиток из урюка - 150 мл Хлеб белый 1с- 20 г	Печенье - 10 г Молоко кипяченое - 100 мл Пудинг творожный с рисом с повидлом - 110/10 г Чай с сахаром и лимоном - 150/4/4 мл Хлеб белый 1с- 20 г	Пирожки с повидлом - 40 г Катык 2,5% - 100 мл Рагу из птицы с овощами - 100/20 г Напиток из шиповника - 150/4 мл Хлеб белый 1с- 20 г	Печенье крекер - 10 г Кефир 2,5% - 100 г Суфле из творога со сгущенным молоком - 100/10 г Чай с сахаром - 160/4 мл Хлеб белый 1с- 20 г	Ватрушка с сыром - 40 г Молоко кипяченое - 100 мл Омлет - 130 г Чай с сахаром и лимоном - 150/4/4 мл Хлеб белый 1с- 20 г



Примерное 10-дневное меню для учащихся дошкольных учреждений от 3 до 7 лет



	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
Завтрак	Каша манная молочная с маслом - 200/3 г Бутерброд с маслом - 25/5 г Чай с сахаром - 180/5 мл	Каша дружба молочная с маслом - 200/3 г Бутерброд с сыром, маслом - 25/7/3 г Какао с молоком - 180 мл	Каша геркулесовая молочная с маслом - 200/3 г Бутерброд с маслом - 25/5 г Чай с молоком сахаром - 180/5 мл	Каша пшеничная молочная с маслом - 200/3 г Бутерброд с сыром, маслом - 25/7/3 г Кофейный напиток с молоком - 180 мл	Каша полбяная молочная с маслом - 200/3 г Бутерброд с маслом - 25/5 г Какао с молоком - 180 мл	Каша геркулесовая молочная с маслом - 200/3 г Бутерброд с сыром, маслом - 25/7/3 г Чай с молоком сахаром - 180/5 мл	Каша ячневая молочная с маслом - 200/3 г Бутерброд с маслом - 25/5 г Кофейный напиток с молоком - 180 мл	Суп молочный с вермишелью - 200 г Бутерброд с сыром, маслом - 25/7/3 г Чай с сахаром - 180/5 мл	Каша полбяная молочная с маслом - 200/3 г Бутерброд с маслом - 25/5 г Какао с молоком - 180 мл	Каша пшеничная молочная с маслом - 200/3 г Бутерброд с сыром, маслом - 25/7/3 г Кофейный напиток с молоком - 180 мл
2-й завтрак	Сок фруктовый 1 - 125 мл	Фрукты свежие - 100 г	Сок фруктовый 1 - 125 мл	Фрукты свежие - 100 г	Сок фруктовый 1 - 125 мл	Фрукты свежие - 100 г	Сок фруктовый 1 - 125 мл	Фрукты свежие - 100 г	Сок фруктовый 1 - 125 мл	Фрукты свежие - 100 г
Обед	Икра кабачковая - 50 г Суп вермишелевый с картофелем, с курицей - 200/10 г Соус томатный - 70/10 г Тфтели из говядины с соусом томатным - 130/30 г Каша гречневая вязкая - 130/3 г Кисель - 180 мл Хлеб сельский - 37,5 г	Салат из свеклы - 50 г Суп из овощей с курицей, со сметаной - 200/10/5 г Соус мясной смак - 70 г Пюре картофельное - 130 г Компот из свежих яблок - 180 мл Хлеб сельский - 37,5 г	Салат из моркови - 50 г Суп с рисом, картофелем, мясными фрикадельками - 200/15 г Котлеты рубленые из птицы - 70 г Макароны - 130 г Компот из сухофруктов - 180 мл Хлеб сельский - 37,5 г	Салат из свеклы и моркови - 50 г Щи со свежей капустой, картофелем, сметаной - 200/5 г Жаркое по домашнему из отварной говядины - 160 г Кисель - 180 мл Хлеб сельский - 37,5 г	Огурцы соленные - 50 г Свекольник с курицей, со сметаной - 200/10/5 г Капуста тушеная с мясом - 150 г Компот из свежих яблок - 180 мл Хлеб сельский - 37,5 г	Икра кабачковая - 50 г Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, сметаной - 200/15/5 г Биточки куриные "Солнышко" - 70 г Макароны - 130 г Кисель - 180 мл Хлеб сельский - 37,5 г	Салат из свеклы - 50 г Суп картофельный с горохом, с курицей, гречками - 200/10/10 г Запеканка картофельная с мясом - 150/20 г Компот из свежих яблок - 180 мл Хлеб сельский - 37,5 г	Салат из моркови - 50 г Борщ со свежей капустой, картофелем на - 200/5 г Плов из отварной говядины - 160 г Напиток из урюка - 180 мл Хлеб сельский - 37,5 г	Огурцы соленные - 50 г Суп гречневый с курицей - 200/10 г Биточки рубленые из говядины паровые - 70 г Пюре картофельное - 130 г Кисель - 180 мл Хлеб сельский - 37,5 г	Салат из свеклы и моркови - 50 г Суп из овощей со сметаной - 200/6 г Гуляш из куриной грудки - 90 г Рис отварной с овощами - 130 г Компот из сухофруктов - 180 мл Хлеб сельский - 37,5 г
Ужин	Булочка "Домашняя" - 50 г Катык 2,5% - 110 г Рагу с курицей - 25/120 г Напиток из урюка - 180 мл Хлеб белый 1с- 20 г	Печенье - 10 г Молоко кипяченое - 110 г Суфле из творога со сгущенным молоком - 150/20 г Чай с сахаром и лимоном - 180/5/5 мл Хлеб белый 1с- 20 г	Булочка дорожная - 50 г Ряженка 2,5 % - 110 г Яйцо вареное - 1 шт Капуста тушеная (в сметанном соусе) - 130 г Напиток из шиповника - 180/5 мл Хлеб белый 1с- 20 г	Вафли весовые 1 шт - 21 г Кефир 2,5 % - 110 г Пудинг творожный с рисом с повидлом - 150/20 г Чай с сахаром - 180/5 мл Хлеб белый 1с- 20 г	Печенье крекер - 10 г Молоко кипяченое - 110 г Плов с курицей - 130 г Чай с сахаром и лимоном - 180/5/5 мл Хлеб белый 1с- 20 г	Булочка сдобная - 50 г Ряженка 2,5 % - 110 г Гречка с фаршем и овощами - 130 г Напиток из урюка - 180 мл Хлеб белый 1с- 20 г	Печенье - 10 г Молоко кипяченое - 110 мл Пудинг творожный с рисом с повидлом - 150/20 г Чай с сахаром и лимоном - 180/5/5 мл Хлеб белый 1с- 20 г	Пирожки печеные с повидлом - 50 г Катык 2,5% - 110 мл Рагу из птицы с овощами - 120/25 г Напиток из шиповника - 180/5 мл Хлеб белый 1с- 20 г	Печенье крекер - 10 г Кефир 2,5 % - 110 г Суфле из творога со сгущенным молоком - 150/20 г Чай с сахаром - 180/5 мл Хлеб белый 1с- 20 г	Ватрушка с сыром - 50 г Молоко кипяченое - 110 мл Омлет - 140 г Чай с сахаром и лимоном - 180/5/5 мл Хлеб белый 1с- 20 г

