

**Примерное 10- дневное меню  
для детей 1,5 до 3 лет**

	<b>1 день</b>	<b>гр</b>	<b>2 день</b>	<b>гр</b>	<b>3 день</b>	<b>гр</b>	<b>4 день</b>	<b>гр</b>	<b>5 день</b>	<b>гр</b>
<b>Завтрак</b>	Макаронны отварные с сыром	100	Сырники из творога со сгущенным молоком	80	Каша «Дружба» молочная Яйцо вареное	150 20	Запеканка из творога соус сладкий молочный	90 30	Каша из овсяных хлопьев молочная Яйцо вареное	150 20
	Бутерброд с повидлом	40	Бутерброд с маслом	35	Бутерброд с маслом сыром	40	Бутерброд с маслом	35	Бутерброд с маслом сыром	40
	Кофейный напиток	150	Чай с молоком	150	Кофейный напиток	150	Какао с молоком	150	Кофейный напиток	150
<b>10ч</b>	Сок яблочный	100	Фрукты	100	Сок яблочный	100	Фрукты	100	Фрукты	100
<b>Обед</b>	Уха рыбацкая	150	Рассольник на мясном бульоне	150	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	Борщ с капустой и картофелем	150	Суп крестьянский со сметаной	150
	Тефтели мясные Маринад из овощей	60 60	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе Макаронны отварные с маслом	60 100	Птица тушеная Каша гречневая рассыпчатая соленый огурец	70 100 50	Биточки паровые Овощное рагу	60 100	Капуста тушеная с мясом	150
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30
	Напиток из лимона	150	Сок фруктовый	150	Компот из фруктов	150	Сок фруктовый	150	Напиток из лимона	150
<b>полдник</b>	Шанежка наливная	50	Печенье / Вафли / Пряник	45	Пирожок с яблоком	50	Оладьи с яблоками	50	Печенье / Вафли / Пряник	45
	Чай с сахаром	150	Кефир	150	Чай с молоком	150	Молоко кипяченое	150	Чай с сахаром	150
<b>Ужин</b>	Каша рисовая молочная	150	Картофельное пюре	150	Тефтели рыбные	70	Омлет натуральный	150	Кнели рыбные	60
			Кабачковая икра	50	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Морковная икра	50
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Овощи отварные (свекла/морковь)	50	Овощи отварные	50	Хлеб пшеничный	30
	Молоко кипяченое	150	Кисель	150	Чай с лимоном	150	Отвар шиповника	150	Кисель	150

	6 день	гр	7 день	гр	8 день	гр	9 день	гр	10 день	гр
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	Каша манная молочная	150	Омлет натуральный	150	Суфле из творога	100	Каша пшеничная молочная	150
	Яйцо вареное	20	Морковь отварная	50	Свекла отварная	50	Сладкий молочный соус	30	Морковь отварная	50
	Бутерброд с маслом сыром	40	Бутерброд с маслом	40	Бутерброд с маслом с сыром	40	Бутерброд с повидлом	40	Бутерброд с маслом сыром	40
	Чай с молоком	150	Какао с молоком	150	Кофейный напиток	150	Какао с молоком	150	Чай с молоком	150
<b>10ч</b>	Сок фруктовый	100	Фрукты	100	Сок фруктовый	100	Фрукты	100	Фрукты	100
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	150	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	Суп картофельный с бобовыми	150	Суп свекольный со сметаной	150	Суп овощной на курином бульоне	150
	Котлета рубленая запеченная в молочном соусе	60	Рыба тушеная в томате с овощами	60	Жаркое по-домашнему	150	Биточки паровые	60	Плов из отварной птицы	150
	Каша перловая рассыпчатая	100	Картофельное пюре	100			Картофельное пюре	150	Соленый огурец	50
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
	Отвар шиповника	150	Напиток из лимона	150	Компот из изюма	150	Отвар шиповника	150	Компот из с/фруктов	150
<b>Полдник</b>	Печенье / Вафли / Пряник	45	Булочка домашняя	50	Пирожок с капустой	50	Крендель с сахаром	50	Печенье / Вафли / Пряник	45
	Кофейный напиток	150	Молоко кипяченое	150	Кефир	150	Молоко кипяченое	150	Чай с сахаром	150
<b>Ужин</b>	Тефтели из печени с рисом	60	Пудинг творожный	100	Котлета рыбная «Любительская»	60	Морковь отварная	50	Картофель отварной с растительным маслом	100
	Картофельное пюре	150	Сгущенное молоко	20	Сложный гарнир (рис, овощи)	100	Запеканка из печени с рисом	70	Сельдь соленая с луком	50
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
	Кисель	150	Сок фруктовый	150	Чай лимоном	150	Сок фруктовый	150	Напиток из лимона	150