

**Примерное 10- дневное меню
для детей 3 до 7 лет**

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
завтрак	Макароны отварные с сыром	150	Сырники из творога со сгущенным молоком	100 25	Каша «Дружба» молочная Яйцо вареное	180 20	Запеканка из творога Соус сладкий молочный	120 30	Каша из овсяных хлопьев молочная Яйцо вареное	180 20
	Бутерброд с повидлом	50	Бутерброд с маслом	40	Бутерброд с маслом сыром	45	Бутерброд с маслом	40	Бутерброд с маслом сыром	45
	Кофейный напиток 180	180	Чай с молоком	180	Кофейный напиток	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток	180
10 ч	Сок яблочный	100	Фрукты	100	Сок яблочный	100	Фрукты	100	Фрукты	100
Обед	Уха рыбацкая	180	Рассольник на мясном бульоне 1	180	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульон	180	Борщ с капустой и картофелем	180	Суп крестьянский со сметаной	180
	Тефтели мясные	70	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	Птица тушеная Каша гречневая рассыпчатая	80 150	Биточки паровые Овощное рагу	70 150	Капуста тушеная с мясом	200
	Маринад из овощей	70	Макароны отварные с маслом	150	Соленый огурец	50				
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	40
	Напиток из лимона	180	Сок фруктовый	180	Компот из фруктов	180	Сок фруктовый	180	Напиток из лимона	180
полдн тыг	Шанежка наливная	50	Печенье / Вафли / Пряник	60	Пирожок с яблоком	50	Оладьи с яблоками	50	Печенье / Вафли / Пряник	60
	Чай с сахаром	180	Кефир	180	Чай с молоком	180	Молоко кипяченое	180	Чай с сахаром	180
Ужин	Каша рисовая молочная	200	Картофельное пюре	200	Тефтели рыбные	80	Омлет натуральный	200	Кнели рыбные	70
			Кабачковая икра	50	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Морковная икра	50
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Овощи отварные (свекла/морковь)	50	Овощи отварные	50	Хлеб пшеничный	40
	Молоко кипяченое	180	Кисель	180	Чай с лимоном	180	Отвар шиповника	180	Кисель	180

	6 день	гр	7 день	гр	8 день	гр	9 день	гр	10 день	гр
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	Каша манная молочная	180	Омлет натуральный	200	Суфле из творога	130	Каша пшеничная молочная	180
	Яйцо вареное	20	Морковь отварная	50	Свекла отварная	50	Сладкий молочный соус	30	Морковь отварная	50
	Бутерброд с маслом сыром	45	Бутерброд с маслом	45	Бутерброд с маслом с сыром	45	Бутерброд с повидлом	45	Бутерброд с маслом сыром	45
	Чай с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток	180	Какао с молоком	180	Чай с молоком	180
10 ч	Сок фруктовый	100	Фрукты	100	Сок фруктовый	100	Фрукты	100	Фрукты	100
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	Суп картофельный с бобовыми	150	Суп свекольный со сметаной	180	Суп овощной на курином бульоне	180
	Котлета рубленая запеченная в молочном соусе	70	Рыба тушеная в томате с овощами	70	Жаркое по-домашнему	200	Биточки паровые	70	Плов из отварной птицы	200
	Каша перловая рассыпчатая	150	Картофельное пюре	150	Хлеб пшеничный	50	Картофельное пюре	200	Соленый огурец	50
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50
	Отвар шиповника	180	Напиток из лимона	180	Пирожок с капустой	50	Отвар шиповника	180	Компот из с/фруктов	180
полдник	Печенье / Вафли / Пряник	60	Булочка домашняя	50	Кефир	180	Крендель с сахаром	50	Печенье / Вафли / Пряник	60
	Кофейный напиток	180	Молоко кипяченое	180	Котлета рыбная «Любительская»	70	Молоко кипяченое	180	Чай с сахаром	180
Ужин	Тефтели из печени с рисом	70	Пудинг творожный	130	Сложный гарнир (рис, овощи)	150	Морковь отварная	50	Картофель отварной с растительным маслом	150
	Картофельное пюре	180	Сгущенное молоко	27	Хлеб пшеничный	40	Запеканка из печени с рисом	80	Сельдь соленая с луком	50
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Чай лимоном	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
	Кисель	180	Сок фруктовый	180			Сок фруктовый	180	Напиток из лимона	180