

Примерное 10-ти дневное меню для детей 3-7 лет с 12-часовым пребыванием

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак1									
Бутерброд с маслом	10/30	Бутерброд с джемом	20/5/30	Бутерброд с маслом	10/30	Бутерброд с сыром	15/5/40	Бутерброд с джемом	20/5/30
Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	200	Каша манная молочная жидкая	200	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	Омлет натуральный	80/5	Каша "Дружба" молочная жидкая	200
Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Чай с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Чай с молоком	180
Завтрак2									
Йогурт питьевой	180	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	Кефир с сахарным сиропом	165/15	Ряженка с сахарным сиропом	165/15	Кефир с сахарным сиропом	165/15
Обед									
Салат из свеклы с яблоками	60	Винегрет овощной	60	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	Салат из квашеной капусты	60	Винегрет овощной	60
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной...	200	Суп картофельный с горохом...	200	Борщ из капусты с картофелем со сметаной...	200	Суп картофельный с макаронными изделиями...	200	Суп картофельный с клецками ...	200
Тефтели мясные	80/40	Ёжики "Аппетитные"	100/50	Котлета домашняя...	80	Запеканка картофельная с мясом	160	Котлета рубленая из цыплят	80
Рагу из овощей...	150	Компот из смеси сухофруктов	180	Каша гречневая рассыпчатая	150	Компот из смеси сухофруктов	180	Пюре картофельное с морковью	150
Компот из кураги	180	Хлеб ржаной	50	Сок	180	Хлеб ржаной	50	Компот из яблок	180
Хлеб ржаной	50			Хлеб ржаной	50			Хлеб ржаной	50
Полдник									
Макароны отварные с сыром	150	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	Оладьи с джемом	120/20	Рис отварной	150	Запеканка из творога со сгущенным молоком (сад)	100/30
Яйца вареные	50	Картофель отварной...	150	Флоды и ягоды свежие	100	Котлеты рыбные запеченные	80	Молоко кипяченое	180
Сок	180	Чай с лимоном	180	Молоко кипяченое	180	Чай с лимоном	180	Флоды и ягоды свежие	100
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30			Хлеб пшеничный	30		
Флоды и ягоды свежие	100								

1 неделя

6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда		9 день четверг		10 день пятница	
Завтрак1									
Бутерброд с джемом	20/5/30	Бутерброд с маслом	10/30	Бутерброд с сыром	15/5/40	Бутерброд с джемом	20/5/30	Бутерброд с маслом	10/30
Каша рисовая молочная жидкая	200	Запеканка из творога с джемом	100/30	Омлет натуральный	80/5	Каша пшеничная молочная жидкая	200	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200
Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Чай с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180
Завтрак2									
Йогурт питьевой	180	Бифидок с сахарным сиропом	165/15	Кефир с сахарным сиропом	165/15	Ряженка с сахарным сиропом	165/15	Кефир с сахарным сиропом	165/15
Обед									
Салат из свеклы с сыром	60	Огурец консервированный	30	Винегрет овощной	60	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	Винегрет овощной	60
Суп картофельный с рисом на мясном бульоне	200	Суп из овощей	200	Бульон куриный с гречками...	200/25	Борщ из капусты с картофелем со сметаной...	200	Рассольник ленинградский со сметаной	200
Макаронник с мясом	160	Котлета домашняя...	80	Плов из цыплят (сад)	210	Мясо тушеное с овощами в соусе...	200	Котлета домашняя...	80
Сок (сад)	180	Пюре картофельное	150	Кисель витаминизированный	180	Компот из смеси сухофруктов	180	Капуста тушеная	150
Хлеб ржаной	50	Компот из смеси сухофруктов	180	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Компот из яблок	180
		Хлеб ржаной	50					Хлеб ржаной	50
Полдник									
Вермишель молочная	200	Сосиски или сардельки отварные	50	Тефтели рыбные тушеные.	80/30	Вареники ленивые	105	Биточки рыбные запеченные	80
Булочка домашняя	50	Капуста тушеная	150	Рагу овощное	150	Флоды и ягоды свежие	100	Пюре картофельное	150
Чай с лимоном	180/7	Сок	180	Чай с лимоном	180	Молоко кипяченое	180	Чай с лимоном	180
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30			Хлеб пшеничный	30
Плоды и ягоды свежие	100	Плоды и ягоды свежие	100						

2 неделя