

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

3-7 лет

День	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1 день	Рожки отварные с маслом, сыром 140г.	Сок абрикосовый 160г.	Щи из квашенной капусты на сливочном масле со сметаной 250 г.	Молоко 200г.	Каша пшеничная молочная с маслом 200 г./2 г.
	Яйцо варёное 20г.		Колбаса отварная 70 г.	Булка с повидлом 40 г./20 г.	Чай с сахаром 200 г.
	Салат из квашенной капусты 60 г.		Овощное рагу с маслом 150г.		Хлеб пшеничный 50 г.
	Кофе с молоком, сахаром 200 г.		Помидор солёный 50 г.		
	Булка с маслом 40 г./10 г.		Компот из смеси сухофруктов, витамин «С» 200 г.		
			Хлеб ржаной 50 г.		
<b>ИТОГО:</b>	<b>470</b>	<b>160</b>	<b>770</b>	<b>260</b>	<b>452</b>
2 день	Каша манная молочная с маслом 200 г.	Бананы 130 г.	Суп гороховый на мясном бульоне с маслом 250 г.	Кефир 200 г.	Рыба тушёная под маринадом 80 г.
	Чай с сахаром 200 г.		Котлета мясная 70 г.	Гренки на молоке с сахаром 80 г.	Картофельное пюре с маслом 150 г.
	Булка с маслом, сыром 40 г./10 г./6 г.		Свёкла тушёная с маслом, сметаной 150 г.		Огурец солёный 50 г.
			Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 200 г.		Напиток абрикосовый 200 г.
			Хлеб ржаной 50 г		Хлеб пшеничный 30 г.
<b>ИТОГО:</b>	<b>456</b>	<b>130</b>	<b>720</b>	<b>280</b>	<b>510</b>

3 день	Пудинг творожный с маслом, сахаром 200 г.	Сок яблочно – абрикосовый 160 г.	Щи из свежей капусты на мясном бульоне с маслом, сметаной 250 г.	Молоко 200 г.	Картофельное пюре с маслом 150 г.
	Какао 200 г.		Мясной гуляш 60 г./30 г.	Хлеб пшеничный 50 г.	Сельдь с луком 40 г.
	Булка с маслом, сыром 40 г./40 г./6 г.		Гречка рассыпчатая с маслом 150 г.		Салат свекольный 60 г.
			Салат «Витаминный» 60 г.		Яйцо вареное 20 г.
			Компот из свежих яблок, витамин «С» 180 г.		Чай с сахаром 200 г.
			Хлеб ржаной 50 г.		Хлеб пшеничный 50 г.
<b>ИТОГО:</b>	<b>486</b>	<b>160</b>	<b>780</b>	<b>250</b>	<b>520</b>
4 день	Каша геркулесовая молочная с маслом 200 г.	Яблоко свежее 135 г.	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с маслом 250 г.	Кефир 200 г.	Рыба по- польски маслом 180 г.
	Кофе с молоком, сахаром 200 г.		Голубцы ленивые из отварной курицы в сметанно- томатной подливке 200 г.	Сухарики 70 г.	Икра кабачковая 50 г.
	Булка с маслом, сыром 40 г./10 г./6 г.		Компот из смеси сухофруктов, витамин «С» 200 г.		Чай с молоком 200 г.
			Хлеб ржаной 50 г.		Хлеб пшеничный 50 г.
<b>ИТОГО:</b>	<b>456</b>	<b>135</b>	<b>700</b>	<b>250</b>	<b>480</b>
	Запеканка творожная со сметанной подливкой 230 г.	Сок абрикосовый 160 г.	Свекольник на курином бульоне с маслом, сметаной	Молоко 200г.	Вермишель молочная с маслом 200 г.

5 день			250 г.		
	Чай с сахаром 200 г.		Плов рисовый с курицей, маслом 200 г.	Булочка домашняя с сахаром 80 г.	Кисель 200 г.
	Булка с маслом, сыром 40 г./10 г./6 г.		Салат из солёных огурцов 60 г.		Хлеб пшеничный 50 г.
			Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 200 г		
			Хлеб ржаной 50 г.		
<b>ИТОГО:</b>	<b>486</b>	<b>160</b>	<b>760</b>	<b>280</b>	<b>450</b>
6 день	Салат морковный 60 г.	Апельсин 160 г.	Суп крестьянский на сливочном масле со сметаной 250 г.	Сок яблочный 180 г.	Блинчики на дрожжах с маслом, вареньем 200 г.
	Каша гречневая с молочная с маслом 200 г.		Запеканка из капусты под омлетом с маслом, сыром 200 г.	Сухарики 40 г.	Чай с сахаром, лимоном 200 г.
	Какао 200 г.		Соленый огурец 50 г.	Зефир 50 г.	Хлеб пшеничный 50 г.
	Булка с маслом 30/10		Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 200 г		
			Хлеб ржаной 50 г.		
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>160</b>	<b>750</b>	<b>270</b>	<b>450</b>
7 день	Каша пшённая молочная с маслом 200 г.	Яблоки свежие 160 г.	Борщ на мясном бульоне с маслом, сметаной 250 г.	Кефир 200 г.	Котлета рыбная 80 г.
	Кофе с молоком 200 г.		Бефстроганов в молочно- сметанном соусе 60 г.	Булка с повидлом 50/20	Картофельное пюре с маслом 150 г.

	Булка с маслом, сыром 40 г./10 г./6 г.		Рожки отварные с маслом 150 г.		Овощная подливка 50 г.
			Салат из квашенной капусты со свёклой 60 г.		Напиток яблочный 180 г.
			Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 200 г		Хлеб пшеничный 30 г.
			Хлеб ржаной 50 г.		
<b>ИТОГО:</b>	<b>456</b>	<b>160</b>	<b>770</b>	<b>270</b>	<b>490</b>
<b>8 день</b>	Каша «Дружба» молочная с маслом 200 г.	Сок абрикосовый 160 г.	Суп рассольник на курином бульоне с маслом, Сметаной 250 г.	Кефир 200 г.	Сырники с сахаром 180 г.
	Какао 200г.		Рагу из курицы с овощами 200 г.	Сухарики сладкие 50 г.	Кисель из повидла 200 г.
	Булка с маслом, сыром 40 г./10 г./6 г.		Салат из свежих огурцов и помидор50 г.		Хлеб пшеничный 30 г.
			Компот из свежих яблок, витами «С» 180 г.		
			Хлеб ржаной 50 г.		
<b>Итого:</b>	<b>456</b>	<b>160</b>	<b>730</b>	<b>250</b>	<b>450</b>
<b>9 день</b>	Вермишель молочная с маслом 200 г.	Груши свежие 160 г.	Суп овощной на мясном бульоне с маслом, сметаной 250 г.	Кефир 200 г.	Рыба тушёная под маринадом 80 г.
	Кофе с молоком 200 г.		Запеканка картофельная с вареным мясом, маслом 200 г.	Булка с повидлом 40 г./20 г.	Рис отварной с маслом 130 г.
	Булка с маслом, сыром 40 г./10 г./6 г		Салат из свёклы и солёного огурца		Соленый огурец 50 г.

			60 г.		
			Компот из смеси сухофруктов с витамином «С» 200 г		Чай с сахаром 200 г.
			Хлеб ржаной 50 г.		Хлеб пшеничный 30 г
<b>Итого:</b>	<b>456</b>	<b>160</b>	<b>740</b>	<b>255</b>	<b>490</b>
<b>10 день</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом 200 г.	Апельсин 160 г.	Суп фасолевый на мясном бульоне с маслом 250 г.	Молоко 200 г.	Ленивые вареники в сметанной подливке 200/20
	Кофе с молоком, сахаром 200 г.		Биточки мясные 80 г.	Гренки на молоке с сахаром 80 г.	Чай с сахаром 200 г
	Булка с маслом, сыром 40 г./10 г./6 г		Капуста тушёная с маслом 150 г.		Хлеб пшеничный 30 г.
			Сок абрикосовый, витамин «С» 200 г.		
			Хлеб ржаной 50 г.		
<b>Итого:</b>	<b>456</b>	<b>160</b>	<b>750</b>	<b>280</b>	<b>450</b>

