**Краткое примерное десятидневное меню для детей ясельного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 день** | **6 день** |
| завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | завтрак | 2 завтрак | обед | полдник |
| Каша овсяная из «Геркулеса»,154Чай с лимоном, **170**Сыр, **10**Батон, **20**  | Сок, **150** | Кукуруза конс. отвар. с маслом, **30**Щи из свежей капусты со сметаной, **150**Запеканка картофельная с печенью, **130**Соус сметанный, **15**Компот из изюма, **150**Хлеб ржаной, **30**Хлеб пшеничный,**20** | Пудинг из творога с рисом, **130**Соус молочный сладкий, **20**Кефир витаминизированный, **150**Хлеб пшеничный, **10** | Каша ячневая на молоке, **154**Чай с лимоном, **170**Сыр, **15**Батон, **20** | Сок, **150** | Салат из моркови и яблок,**30** Суп картофельный с горохом, **150**Запеканка из печени с рисом,**130**Соус сметанный, **25**Компот из кураги, **150**Хлеб пшеничный, **ржаной, 20/20** | Капуста тушеная с яблоками, **130**Кефир витаминизированный, **150**Хлеб пшеничный, **10**Кондитерские изделия, **40** |
| **2 день** | **7 день** |
| завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | завтрак | 2 завтрак | обед | полдник |
| Каша рисовая на молоке, **154**Чай с сахаром, **170**Батон с повидлом, **20/10** | Фрукт, **120** | Салат из моркови и яблок,**30**Суп «Здоровье» из печени с гренками, **160/20** Капуста тушеная с мясом говядины, **130**Компот из кураги, **150**Хлеб ржаной, **30** | Рыба тушеная в томате с овощами, **100**Йогурт питьевой фруктовый, **150**Хлеб пшеничный, **10**Корж Молочный,**70** | Каша пшеничная на молоке, **154**Чай с сахаром,**170**Батон с повидлом, **20/15** | Фрукт, **125** | Кукуруза конс. с маслом, **30**Суп пюре из мяса, **150**Греча отварная, **110**Гуляш из отварной говядины, **40/40**Компот из изюма, **150**Хлеб пшеничн,ржаной, **20/20** | Пюре из бобовых и картофеля, **130**Йогурт питьевой фруктовый, **150**Хлеб пшеничный, **10**Кондитерские изделия,**40** |
| **3 день** | **8 день** |
| завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | завтрак | 2 завтрак | обед | полдник |
| Каша манная жидкая, **154**Кофейный напиток с молоком сгущенным,**170**Сыр, **10**Батон, **20** | Сок, **155** | Салат из горошка зеленого конс.,**30**Свекольник, **150**Гуляш из говядины, **40/40**Макароны отварные, **110**Компот из черной смородины, **150**Хлеб ржаной, пшеничный **30/20** | Пудинг из творога с яблоками, **130**Соус молочный сладкий,**10**Хлеб пшеничный, **10**Снежок, **150** | Суп молочный с крупой, **180**Какао с молоком, **170**Сыр, **10**Батон, **20** | Сок, **160** | Салат из свеклы с изюмом, **30**Рассольник Ленинградский, **150**Рыба, запечённая с картофелем по-русски,**130** Соус белый на рыбном бульоне, **30**Компот из вишни, **150**Хлеб пшеничный, ржаной, **20/30** | Сырники из творога запеченные, **130**Соус яблочный, **20**Хлеб пшеничный, **10**Снежок, **150** |
| **4 день** | **9 день** |
| завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | завтрак | 2 завтрак | обед | полдник |
| Суп молочный с макаронными изделиями,**150**Какао с молоком, **170**Батон с повидлом, **20/10** | Фрукт, **130** | Икра свекольная,**30**Рассольник домашний с мясом, сметаной, **150**Суфле рыбное, 70Картофель отварной, 110Компот из яблок с лимоном, **150** Хлеб пшеничный, ржаной, **20/20** | Запеканка капустная, **130**Соус молочный, **30**Кефир витаминизированный,**150**Хлеб пшеничный, **10**Кондитерские изделия, **40** | Каша овсяная из «Геркулеса», **160**Чай с молоком, **170**Батон, **20** | Фрукт, **125** | Икра морковная, **30**Суп картофельный с макаронными изделиями, **150**Запнеканка картофельная с мясом, **130**Соус сметанный, **10**Компот из свежих груш, **150**Хлеб пшеничный, ржаной, **20/30** | Запеканка капустная, **135**Хлеб пшеничный, **10**Кефир витаминизированный,**150**Булочка сдобная «Выборгская с курагой», **60** |
| **5 день** | **10 день** |
| завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | завтрак | 2 завтрак | обед | полдник |
| Каша пшенная на молоке, **155**Чай с молоком, **170**Батон с повидлом, **20/10** | Сок, **160** | Икра морковная,**30**Суп картофельный с бобовыми (фасоль), **150**Плов с отварной говядиной,**130**Напиток из плодов шиповника,**150**Хлеб пшеничный, ржаной, **20/20** | Омлет натуральный,**130**Йогурт питьевой фруктовый, **150**Хлеб пшеничный, **10**Кондитерские изделия, **25** | Каша гречневая на молоке, **154**Чай с лимоном, **170**Сыр, **10**Батон, **20** | Сок, **150** | Салат из горошка зеленого конс., **30**Суп картофельный с рыбой, **150**Запеканка капустная с говядиной, **130**Соус сметанный с томатом, **15**Напиток из плодов шиповника,**150**Хлеб пшеничный, ржаной, **20/20** | Омлет с яблоками,**130**Хлеб пшеничный, **10**Йогурт питьевой фруктовый, **150**Кондитерские изделия,**20** |