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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | **6 день** | | | | |
| завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | |
| Каша овсяная из «Геркулеса», **205**  Чай с лимоном, **180**  Сыр, **10**  Батон, **30** | Сок, **190** | Кукуруза конс. отвар. с маслом, **60**  Щи из свежей капусты со сметаной, **200**  Запеканка картофельная с печенью, **150**  Соус сметанный, **15**  Компот из изюма, **180**  Хлеб ржаной, **40**  Хлеб пшеничный,**30** | Пудинг из творога с рисом, **150**  Соус молочный сладкий, **30**  Кефир витаминизированный, **180**  Хлеб пшеничный, **20** | Каша ячневая на молоке, **205**  Чай с лимоном, **180**  Сыр, **10**  Батон, **30** | Сок, **190** | Салат из моркови и яблок,**60**  Суп картофельный с горохом, **200**  Запеканка из печени с рисом,**150**  Соус сметанный, **30**  Компот из кураги, **180**  Хлеб пшеничный, **ржаной, 30/30** | Капуста тушеная с яблоками, **150**  Кефир витаминизированный, **180**  Хлеб пшеничный, **20**  Сдоба Майская (новая), **60** | |
| **2 день** | | | | **7 день** | | | | |
| завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | |
| Каша рисовая на молоке, **205**  Чай с сахаром, **180**  Батон с повидлом, **20/10** | Фрукт, **160** | Салат из моркови и яблок,**60**  Суп «Здоровье» из печени с гренками, **200/30**  Капуста тушеная с мясом говядины, **150**  Компот из кураги, **180**  Хлеб ржаной, **40** | Рыба тушеная в томате с овощами, **130**  Йогурт питьевой фруктовый, **180**  Хлеб пшеничный, **20**  Корж Молочный,**70** | Каша пшеничная на молоке, **205**  Чай с сахаром,**180**  Батон с повидлом, **30/20** | Фрукт, **160** | Кукуруза конс. с маслом, **60**  Суп пюре из мяса, **200**  Греча отварная, **130**  Гуляш из отварной говядины, **50/50**  Компот из изюма, **180**  Хлеб пшеничн,ржаной,**30/30** | Пюре из бобовых и картофеля, **160**  Йогурт питьевой фруктовый, **180**  Хлеб пшеничный, **20**  Кондитерские изделия,**40** | |
| **3 день** | | | | **8 день** | | | | |
| завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | завтрак | 2 завтрак | обед | | полдник |
| Каша манная жидкая, **205**  Кофейный напиток с молоком сгущенным,**180**  Сыр, **15**  Батон, **25** | Сок, **190** | Салат из горошка зеленого конс.,**60**  Свекольник,**200**  Гуляш из говядины, **50/50**  Макароны отварные, **130**  Компот из черной смородины, **180**  Хлеб ржаной, пшеничный **30/30** | Пудинг из творога с яблоками, **150**  Соус молочный сладкий,**15**  Хлеб пшеничный, **20**  Снежок, **180** | Суп молочный с крупой, **200**  Какао с молоком, **180**  Сыр, **10**  Батон, **30** | Сок, **190** | Салат из свеклы с изюмом,**60**  Рассольник Ленинградский, **200**  Рыба, запечённая с картофелем по-русски,**150**  Соус белый на рыбном бульоне,**50**  Компот из вишни, **180**  Хлеб пшеничный, ржаной, **30/30** | | Сырники из творога запеченные, **150**  Соус яблочный, **30**  Хлеб пшеничный, **20**  Снежок, **180** |
| **4 день** | | | | **9 день** | | | | |
| завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | |
| Суп молочный с макаронными изделиями,**180**  Какао с молоком, **180**  Батон с повидлом, **30/10** | Фрукт, **160** | Икра свекольная,**60**  Рассольник домашний с мясом,сметаной, **200**  Суфле рыбное, 80  Картофель отварной, 130  Компот из яблок с лимоном, **180**  Хлеб пшеничный, ржаной, **20/30** | Запеканка капустная, **150**  Соус молочный, **30**  Кефир витаминизированный,  **180**  Хлеб пшеничный, **20**  Булочка сдобная с земляничным джемом, **60** | Каша овсяная из «Геркулеса», **205**  Чай с молоком, **180**  Батон с повидлом, **20/10** | Фрукт, **160** | Икра морковная,**60**  Суп картофельный с макаронными изделиями,**200**  Запеканка картофельная с мясом, **150**  Соус сметанный, **15**  Компот из свежих груш, **180**  Хлеб пшеничный, ржаной, **30/30** | Запеканка капустная, **155**  Хлеб пшеничный, **20**  Кефир витаминизированный,  **180**  Булочка сдобная «Выборгская с курагой», **60** | |
| **5 день** | | | | **10 день** | | | | |
| завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | завтрак | 2 завтрак | обед | полдник | |
| Каша пшенная на молоке, **205**  Чай с молоком, **180**  Сыр, **10**  Батон, **30** | Сок, **190** | Икра морковная,**60**  Суп картофельный с бобовыми (фасоль), **200**  Плов с отварной говядиной,**150**  Напиток из плодов шиповника,**180**  Хлеб пшеничный, ржаной, **30/30** | Омлет натуральный,150  Йогурт питьевой фруктовый, **180**  Хлеб пшеничный, **20**  Кондитерские изделия, **50** | Каша гречневая на молоке, **205**  Чай с лимоном, **180**  Сыр, **10**  Батон, **30** | Сок, **190** | Салат из горошка зеленого конс.,**60**  Суп картофельный с рыбой, **200**  Запеканка капустная с говядиной, **150**  Соус сметанный с томатом, **30**  Напиток из плодов шиповника,**180**  Хлеб пшеничный, ржаной, **30/30** | Омлет с яблоками,**150**  Хлеб пшеничный, **20**  Йогурт питьевой фруктовый, **180**  Булочка сдобная, **60** | |