



10-дневное меню для организации питания детей с 3-х до 7 лет

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|--|--|--|---|--|--|---|--|---|---|
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧЕВОЙ КРУПКОЙ 200 БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/107 | СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧЕВОЙ КРУПКОЙ 200 БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25 ЧАЙ С МОЛОКОМ 180 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25 ЧАЙ С САХАРОМ 180 | ДРАЧЕНА 110 БУТЕРБРОД С СЫРОМ 36 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ 200 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25 ЧАЙ С МОЛОКОМ 180 | СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОМ 200 БУТЕРБРОД С СЫРОМ 36 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/107 | СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПКОЙ 200 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25 ЧАЙ С МОЛОКОМ 180 | ОМЛЕТ С СЫРОМ 110 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25 КАКАО С МОЛОКОМ 180 | СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ 200 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100 ПЕЧЕНЬЕ 18 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100 ПЕЧЕНЬЕ 18 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100 ПЕЧЕНЬЕ 18 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100 |
| Обед | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 80 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ 200 КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 80 РАГУ ОВОЩНОЕ 130 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180 КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА 180 | ИКРА МОРКОВНАЯ 60 БОРЩ С МЯСОМ 200 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60 РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200 МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 80 ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ 130 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60 БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 200 ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 120 КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180 | ИКРА ОВОЩНАЯ 60 РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 200 РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ 200 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 130 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 СОКИ ФРУКТОВЫЕ 180 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 40 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ 200 ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60 ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200 ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180 | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ПУКОМ 60 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200 ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ 80 КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60 БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200 ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ 80 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 130 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20 ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 СОКИ ФРУКТОВЫЕ 180 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ 100 ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 МОЛОКО КИпячаЕНОЕ 180 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120 МОЛОКО СТУЩЕНОЕ 15 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150 ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 60 ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 СОКИ ФРУКТОВЫЕ 180 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ 150 ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 КАКАО С МОЛОКОМ 180 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180 ЗЕФИР 25 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ 120 МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 15 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180 | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 80 ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130 ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 МОЛОКО КИпячаЕНОЕ 180 | ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 50 КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180 ЗЕФИР 25 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 120 СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 30 МОЛОКО КИпячаЕНОЕ 180 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 125 ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/107 ЗЕФИР 25 |