



Утверждаю:
 В.В. Крот

01.11.2013

10-дневное меню для детей старше 3-х лет

1 неделя 1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша кукурузная молочная жидкая	Каша ячневая молочная жидкая	Каша пшеничная молочная жидкая	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша молочная «Дружба»
Бутерброды с маслом	Бутерброды с маслом	Бутерброды с маслом	Бутерброды с маслом	Бутерброды с маслом
Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
Завтрак № 2	Завтрак № 2	Завтрак № 2	Завтрак № 2	Завтрак № 2
Соки фруктовые и ягодный	Фрукты свежие (яблоки)	Соки фруктовые и ягодный	Фрукты свежие (яблоки)	Соки фруктовые и ягодный
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Суп картофельный	Салат из свеклы с черносливом	Свекольник	Салат из кукурузы консервированной	Щи из свежей капусты
Котлеты (биточки) рубленые	Суп картофельный с бобовыми	Птица (курица) отварная	Суп крестьянский с крупой	Свекла тушеная
Каша рассыпчатая	Запеканка из печени с рисом	Капуста тушеная	Пюре картофельное	Тефтели из говядины с рисом («ёжики»)
Соус томатный	Компот из сушеных фруктов	Компот из свежих плодов	Котлеты или биточки рыбные запеченные	Соус сметанный
Кисель из ягод (смородина, малина, облепиха, ежевика, черника, клюква)			Соус молочный	Компот из сушеных фруктов
			Кисель из ягод (смородина, малина, облепиха, ежевика, черника, клюква)	
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Чай с молоком или сливками	Кефир (простокваша, ряженка)	Компот из свежих плодов, яблок	Чай с лимоном	Компот из свежих плодов
Печенье	Булочка домашняя	Вафли	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	Пряники

Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Макаронны отварные с сыром	Картофель отварной	Запеканка из творога	Мясо отварное	Запеканка картофельная с печенью
Чай с сахаром (вареньем, джемом, повидлом)	Икра кабачковая	Соус клюквенный	Рагу из овощей	Чай с сахаром (вареньем, джемом, повидлом)
	Чай с сахаром	Чай с сахаром (вареньем, джемом, повидлом)	Чай с сахаром (вареньем, джемом, повидлом)	

2 неделя 6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	Каша пшеничная молочная жидкая	Каша манная молочная жидкая	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (гречневая)	Каша жидкая молочная рисовая
Бутерброды с маслом	Бутерброды с маслом	Бутерброды с маслом	Бутерброды с маслом	Бутерброды с маслом
Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком
Завтрак № 2	Завтрак № 2	Завтрак № 2	Завтрак № 2	Завтрак № 2
Соки фруктовые и ягодный	Фрукты свежие (яблоки)	Соки фруктовые и ягодный	Фрукты свежие (яблоки)	Соки фруктовые и ягодный
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Борщ с капустой и картофелем	Салат «Степной из свежих овощей»	Суп картофельный с клецками	Рассольник «Ленинградский»	Борщ с фасолью и картофелем
Плов из отварной говядины	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суфле из кур с рисом	Котлета рыбная «Любительская»	Рагу из курицы
Компот из св/мороженой клюквы	Голубцы лепивые	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	Макаронные изделия отварные с маслом	Компот из свежемороженых ягод
	Соус сметанный с томатом	Соус молочный	Соус сметанный	
	Напиток из плодов шиповника с маслом и сахаром	Компот из сушеных фруктов	Кисель из ягод (смородина, малина, облепиха, ежевика, черника, клюква)	

Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Чай с молоком или сливками	Йогурт	Чай с лимоном	Чай с молоком или сливками	Напиток из плодов шиповника
Печенье	Печенье овсяное	Шанежка наливная	Вафли	Булочка российская
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Картофель тушеный с луком	Сырники из творога запеченные	Пюре из гороха с маслом	Салат картофельный с зеленым горошком	Капуста тушеная
Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Омлет с сыром Чай с сахаром	Чай с сахаром