



Перспективное 10-дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная жидкая кукурузная	200	Каша жидкая молочная манная	200	Суп молочный с рисом	200	Каша «Дружба»	200	Омлет натуральный	200
	Батон (нарезка)	30	Батон (нарезка)	30	Батон (нарезка)	30	Батон (нарезка)	30	Батон (нарезка)	30
	Сыр в нарезке	15	Джем порционный	20	Масло сливочное	10	Сыр в нарезке	10	Джем порционный	20
	Какао с молоком	180	Чай с молоком и сахаром	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Чай с молоком и сахаром	180
<b>2й завтрак</b>	Сок яблочно-вишневый	200	Сок абрикосовый	180	Сок яблочный	200	Сок яблочно-вишневый	200	Сок абрикосовый	180
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидор с зеленью	50	Винегрет с растительным маслом	50	Горошек зелёный	50	Салат Светофор	50	Салат Витаминный	50
	Борщ с капустой, картофелем и олениной со сметаной	180	Суп картофельный с горохом и олениной	180	Суп лапша с курицей	180	Уха по-королевски с фрикадельками	180	Суп из овощей с мясными фрикадельками	180
	Рис отварной	130	Капуста тушеная	130	Картофельное пюре	130	Плов из отварной оленины	200	Рагу из овощей с зелёным горошком	130
	Рулет из рыбы	70	Зразы мясные	70	Печень, тушенная с овощами в сметанном соусе	70	Напиток из шиповника	180	Котлета из курицы	70
	Соус томатный с овощами	20	Соус красный основной	20	Компот из смеси сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	40	Компот из кураги	180
	Напиток из шиповника	180	Компот из плодов консервированных	180	Хлеб ржано- пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	40
	Хлеб витаминизированный	40	Хлеб	40	Хлеб пшеничный	40				
	Хлеб ржано- пшеничный	30	ржано-пшеничный	20	Хлеб пшеничный	40				
			Хлеб пшеничный	40						
<b>Полдник</b>	Молоко кипячённое	180	Ряженка 2,5%	200	Йогурт 2,5%	180	Кефир	190	Ряженка 2,5%	180
	Булочка Российская	70	Пряник	50	Булочка «Осенняя»	70	Кекс «Столичный»	60	Булочка «Дорожная»	70
<b>Ужин</b>	Салат фруктовый	50	Салат:мультифруктовый	50	Салат из фруктов «Витаминка»	50	Салат «Сладкоежка»	50	Салат «Фруктовый микс»	50
	Макароны отварные	130	Гречка по-купечески с олениной	200	Жаркое по-домашнему	200	Горошница	130	Картофель отварной с зеленью	130
	Бефстроганов из отварной оленины	70	Кисель из брусники	180	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	180	Гуляш из говядины	70	Сердце говяжье в соусе	70
	Чай с сахаром	180	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано- пшеничный	40	Чай с лимоном и сахаром	180	Компот из плодов - консервированных	180
	Хлеб ржано- пшеничный	30					Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40



Перспективное 10-дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет

	6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
<b>Завтрак</b>	Каша молочная жидкая рисовая	200	Суп молочный с мак-изд	200	Каша жидкая молочная овсяная	200	Каша жидкая молочная пшеничная	200	Омлет натуральный	180
	Батон(нарезка)	30	Батон (нарезка)	30	Батон (нарезка)	30	Батон (нарезка)	40	Батон (нарезка)	40
	Сыр в нарезке	20	Масло сливочное (порциями)	15	Джем порционный	20	Сыр в нарезке	10	Джем порционный	20
	Какао с молоком	180	Чай с сахаром	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Чай с молоком и сахаром	180
<b>2й завтрак</b>	Сок яблочный	200	Сок яблочно-вишневый	200	Сок абрикосовый	180	Сок яблочный	200	Сок апельсиновый	180
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов с зеленью	50	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	50	Горошек зелёный	50	Салат Витаминный	50	Винегрет с зелёным горошком	50
	Щи из свежей капусты картофелем оленевой	180	Суп Волна с курицей	180	Суп картофельный с мясом	180	Свекольник с оленевой	180	Рассольник	
	Картофельное пюре	130	Каша гречневая вязкая	130	Оленина тушеная с картофелем	200	Рис пикантный	130	Ленинградский с оленевой	180
	Котлета мясо-картофельная по хлыновски	70	Тефтели из мяса с рисом «Ёжики»	70	Компот из плодов консерв-х	200	Рыба, запечённая в сметанном соусе(минтай)	70	Картофель, запечённый с подсолнечным маслом	130
	Компот из смеси сухофруктов	180	Соус красный основной	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Напиток из шиповника	180	Оленина тушеная	70
	Хлеб витаминизированный	20	Компот из брусники	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	Компот из смеси сухофруктов	180
	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40			Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
									Хлеб пшеничный	20
<b>Полдник</b>	Йогурт 2,5%	200	Кефир	180	Ряженка 2,5%	190	Йогурт 2,5%	190	Молоко кипяченое	200
	Пряник	50	Булочка «Российская»	70	Шанежка с картофелем	60	Булочка «Нежная»	60	Коржик молочный	50
<b>Ужин</b>	Салат Мульти фруктовый	50	Салат из фруктов «Витаминка»	50	Салат из фруктов «Сладкоежка»	50	Салат из фруктов «Фруктовый микс»	50	Салат из моркови и яблок	50
	Капуста тушеная с мясом	200	Картофель тушеный	150	Макаронные отварные	150	Запеканка из творога с яблоками	180	Плов с курицей	200
	Чай с сахаром	180	Котлета рыбная	70	Курица тушеная с морковью	80	Соус из кураги	30	Компот из брусники	180
	Хлеб пшеничный	30	Любительская	70	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	180	Чай с лимоном и сахаром	180	Хлеб пшеничный	30
			Компот из свежих яблок	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30		