



Перспективное 10-дневное меню для детей в возрасте от 1 до 3 лет

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Завтрак	Омлет с зелёным горошком	150	Суп молочный с макаронными изд.	150	Каша жидкая молочная		Каша «Дружба»	150	Суп молочный с рисом	150
	Батон (нарезка)	20	Батон (нарезка)	25	кукурузная	130	Батон (нарезка)	20	Батон (нарезка)	25
	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	160	Батон (нарезка)	30	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180
	Сыр в нарезке	15	Джем порционный	15	Чай с молоком и сахаром	180	Сыр в нарезке	10	Джем порционный	15
					Молоко сгущённое	10				
2й завтрак	Сок яблочный	170	Нап-к сок-щий апельсиновый	150	Нап-к сок-щий виноградный	150	Сок яблочный	170	Нап-к сок-щий апельсиновый	150
Обед	Салат из свежих помидор с зеленью	30	Винегрет с растительным маслом	30	Салат из свежих огурцов с зеленью	30	Салат из белокочанной капусты с помидорами,		Салат из свеклы. С черносливом, орехами и чесноком	30
	Рассольник		Суп из овощей с мясными		Борщ с капустой, картофелем и олениной со сметаной		огурцами с зеленью	30	Суп картофельный с фасолью олениной	150
	Ленинградский	150	фрикадельками	150	Говядина или оленина. Тушёная с картофелем	150	Суп-лапша домашняя с курицей	150	Каша гречневая вязкая	110
	Картофельное пюре	110	Рис отварной	110	Напиток из шиповника	150	Горошница со сливочным маслом	110	Котлета мясо-картофельная	50
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	Котлета рыбная любительская	50	Хлеб ржаной	40	Котлета из курицы	50	Соус красный основной	30
	Компот из смеси сухофруктов	150	Компот из брусники	150	Хлеб пшеничный	20	Компот из сухофруктов	150	Компот из брусники	150
	Хлеб витаминизированный	40	Хлеб ржаной	50			Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
Полдник	Молоко кипячённое	150	Ряженка 2,5%	160	Йогурт 2,5%	170	Молоко кипячённое	150	Ряженка 2,5%	160
	Булочка «Российская»	50	Булочка «Осенняя»	40	Пряник	30	Булочка «Российская»	50	Булочка «Осенняя»	40
Ужин	Макароны отварные	110	Вареники ленивые	160	Плов из отварной оленины	160	Каша пшеничная вязкая	110	Пудинг из творога с яблоками	130
	Гуляш из говядины	50	Кисель из смородины	150	Чай с лимоном и сахаром	150	Пюре из отварной говядины	50	Кисель из смородины	150
	Чай с сахаром	150	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Чай с сахаром	150	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб пшеничный	20	Мандарины свежие	95	Яблоки свежие	95	Хлеб пшеничный	20	Мандарины свежие	95
	Груши свежие	95					Груши свежие	95		



Перспективное 10-дневное меню для детей в возрасте от 1 до 3 лет

	6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Завтрак	Каша рисовая молочная с тыквой Батон (нарезка) Чай с молоком и сахаром Молоко сгущённое	150 20 180 10	Каша молочная жидкая манная Батон (нарезка) Сыр в нарезке Какао с молоком	150 20 10 180	Каша вязкая молочная овсяная Батон (нарезка) Джем порционный Кофейный напиток с молоком	130 20 20 180	Творожно-пшеничная запеканка Батон (нарезка) Молоко сгущённое Чай с молоком и сахаром	140 20 10 180	Каша жидкая молочная пшеничная Батон (нарезка) Сыр в нарезке Какао с молоком	150 20 10 180
2й завтрак	Нап-к сок-щий виноградный	150	Сок яблочный	170	Нап-к сок-щий апельсиновый	150	Нап-к сок-щий виноградный	150	Сок яблочный	170
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью Суп Волна с олениной и зеленью Рис пикантный Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай) Напиток из шиповника Хлеб витаминный Хлеб ржаной	30 150 110 50 150 20 40	Салат из свеклы отварной Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей Картофельное пюре Пюре из отварной оленины Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной	30 150 120 50 150 50	Салат из свежих помидор и перцев Щи из свежей капусты с картофелем и олениной Рис отварной Фрикадельки рыбные Соус томатный с овощами Компот из смородины Хлеб ржаной	30 150 50 1 30 150 40	Салат из свежих помидор с зеленью Суп картофельный с горохом и олениной Жаркое по - домашнему Напиток из шиповника Хлеб ржаной	30 150 160 150 40	Салат из свежих помидор с зеленью Свекольник с олениной сметаной Капуста тушенная с олениной Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	30 150 160 150 40
Полдник	Йогурт 2,5% Пряник	170 30	Кефир Печенье	170 30	Ряженка 2,5% Булочка «Осенняя»	160 40	Йогурт 2,5% Пряник	170 30	Молоко кипяченое Булочка «Российская»	150 50
Ужин	Макароны отварные Курица тушенная с морковью Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный Яблоки свежие	120 50 150 20 95	Каша пшеничная вязкая Рулет мясной Кисель из смородины Хлеб пшеничный Груши свежие	110 50 150 20 95	Картофель тушенный Тефтели из мяса с рисом «Ёжики» Соус красный Чай с сахаром Хлеб пшеничный Мандарины свежие	110 50 20 150 20 95	Макароны отварные Голубцы ленивые Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный Яблоки свежие	120 50 150 20 95	Картофельное пюре Куриные шашлычки Компот из плодов консервированных Хлеб пшеничный Виноград свежий	110 50 150 20 95