

10-дневное меню для детей 3-7 лет

Сад 12 часов

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|--------------------------------|---|---|--------------------------------|---|---|---|---|------------------------------|--------------------------------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200 | ЛАПША МОЛОЧНАЯ 200 | КАША ПШЕНИЧНАЯ 200 | КАША "ДРУЖБА" 200 | КАША МАННАЯ 200 | КАША РИСОВАЯ 200 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200 | КАША ПШЕНИЧНАЯ 200 | КАША ПШЕННАЯ 200 |
| ПЕЧЕНЬЕ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ПЕЧЕНЬЕ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 7 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 7 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 200 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10 | ЧАЙ СЛАДКИЙ 200 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 200 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10 |
| | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 | СЫР 10 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 | | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200 |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ 100 | СОК ФРУКТОВЫЙ 100 | ЯБЛОКО 120 | ЯБЛОКО 180 | СОК ФРУКТОВЫЙ 100 | СОК ФРУКТОВЫЙ 100 | СОК ФРУКТОВЫЙ 100 | ГРУША СВЕЖАЯ 100 | ЯБЛОКО 125 | СОК ФРУКТОВЫЙ 100 |
| Обед | | | | | | | | | |
| БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 200 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 200 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40 | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ 200 | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКОЙ 35 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 60 | КАБАЧКОВАЯ ИКРА 60 | СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 200 | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ДОЛЬКОЙ 35 |
| МЯСО, ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ 200 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 200 | СВЕКЛА ТУШЕНАЯ 110 | РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 200 | СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 200 | СУП ГОРОХОВЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/15 | СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ И СМЕТАНОЙ 200 | БИТОЧЕК КУРИНЫЙ 78 | ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 200 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200 | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 100 | КОТЛЕТА КУРИНАЯ 73 | КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И СОУСОМ 200/30 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 120 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200 | ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ 190 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯЙЦОМ 82 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200 | БЕФСТРОГАНОВ 80 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 |
| | ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ 75 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150 | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 75/30 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 | | | | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150 |
| Полдник | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ 140 | ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ СО СМЕТАНОЙ 155/10 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150 | САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ" 163 | ПУДИНГ ТВОРОЖНО-РИСОВЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 187/20 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ 125/30 | МОЛОКО 200 | ВИНЕГРЕТ 160 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА 60 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 85 | МОЛОКО 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 104 | МОЛОКО 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | СОК 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ 92 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | СОК 200 | КИСЕЛЬ 200 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50 | КИСЕЛЬ 200 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 48 | ПИРОГ С МЯСОМ 104 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150 | ЧАЙ СЛАДКИЙ 200 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60 | ПОВИДЛО 25 | СУФЛЕ РЫБНОЕ 130 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ВАФЛИ 20 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50 | | РЫБНО-ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА 140 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 140 |
| | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 60 | | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 48 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150 | ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ СО СМЕТАНОЙ 157/10 | | | |