

**Примерное 10-дневное меню**

Рацион: 1,5- 7 лет

Сезон: весна-лето

Прием пищи

**1 ДЕНЬ**

<b>Завтрак</b>		<b>ЯСЛИ</b>	<b>САД</b>
	Каша Геркулес молочная	150	180
	Масло сливочное	5	5
	Батон белый	25	35
	Кофе напиток шоколадный	180	180
<b>Завтрак второй</b>			
	Напиток из шиповники, вишни	100	150
<b>Обед</b>			
	Салат свекла с сыром	20	30
	Мясо отварное (для супов)	5	5
	Суп Волна	150	180
	Ежики из мяса в томатно- сметанном соусе	80	100
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	100	110
	Напиток из изюма, кураги	150	180
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	40/10.
<b>Полдник</b>			
	Булочка Веснушка	30	50
	Молоко свежее	180	200
<b>Ужин</b>			
	Яблоки печеные (дольки)	40	50
	Запеканка Белоснежка из творога.	100	110
	Соус - крем Брюле	50	50
	Чай с вишней св/мор	180	200
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	20/20.
<b>2 ДЕНЬ</b>			
<b>Завтрак</b>		<b>ЯСЛИ</b>	<b>САД</b>
	Макаронны отварные с сыром	140	165
	Масло сливочное	5	5
	Батон белый	25	30
	Чай русский	180	200
<b>Завтрак второй</b>			
	Напиток из лимонов	100	150
<b>Обед</b>			
	Икра луковая	20	40
	Мясо отварное (для супов)	5	5
	Рассольник с крупой	150	180
	Биточки натуральные мясные	60	80
	Гарнир сложный картофель+капуста	130	150
	Компот из яблок	150	180
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	40/10.
<b>Полдник</b>			
	Пирожок	50	70
	Кисель фруктовый из концентрата	150	200
<b>Ужин</b>			
	Груша запеченная (дольки)	20	20
	Суфле рыбное	50	60

	Соус Сметано -томатный	30	30
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	90	100
	Напиток из шиповники, сухофруктов	180	200
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	20/20.
	<b>3 ДЕНЬ</b>		
<b>Завтрак</b>			
	Каша Манная молочная	150	180
	Масло сливочное	5	5
	Сыр твердый	10	10
	Батон белый	25	30
	Какао напиток с молоком концентр.	180	180
<b>Завтрак второй</b>			
	Напиток из вишни св/мор	100	150
<b>Обед</b>			
	Салат Ночка (чернослив,свекла)	20	40
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180
	Биточки детские из мяса	70	80
	Пюре картофельное мягкое	100	120
	Компот из сухофруктов	150	180
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	40/10.
<b>Полдник</b>			
	Бублики Кулури	50	50
	Йогурт фруктовый	150	180
<b>Ужин</b>			
	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	40	50
	Пудинг из творога с курагой	100	110
	Подливка из сгущенного молока	50	50
	Чай с сахаром	180	
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	20/20.
	<b>4 ДЕНЬ</b>		
<b>Завтрак</b>			
	Каша Янтарная пшено,яблоки	150	180
	Масло сливочное	5	5
	Батон белый	25	30
	Чай с молоком	180	180
<b>Завтрак второй</b>			
	Сок фруктовый	100	150
<b>Обед</b>			
	Салат яичный с луком	20	40
	Похлебка с мясом	150	180
	Печень в соусе молочном	70	100
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	80	100
	Напиток из шиповника	150	180
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	40/10.
<b>Полдник</b>			
	Гренки сладкие ванильные	25	25
	Кисель Светлячок шоколадный	150	200
	Груша запеченная (дольки)	25	25

Ужин			
	Горошек зеленый консервированный отварной	30	40
	Сельдь порциями	30	40
	Пюре картофельное	130	140
	Чай с лимоном	180	190
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	20/20.
	<b>5 ДЕНЬ</b>		
Завтрак			
	Каша Гречневая молочная	150	200
	Повидло фруктовое	15	15
	Масло сливочное	5	5
	Батон белый	25	30
	Какао восточная карамель	180	180
Завтрак второй			
	Напиток из вишни	100	150
Обед			
	Салат Лука (фасоль,морковь)	20	40
	Суп рыбный (консервы)	150	180
	Курица по - Русски	90	100
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	120
	Компот из чернослив	150	180
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	30/20.
Полдник			
	Яблоки печеные (дольки)	25	25
	Пряники	40	50
	Чай с шиповником	150	200
Ужин			
	Овощное рагу с мясом	190	210
	Напиток из изюма	180	200
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	20/20.
	<b>6 ДЕНЬ</b>		
Завтрак			
	Каша Пшенная молочная	150	180
	Повидло фруктовое	20	20
	Батон белый	25	30
	Чай Братский	180	180
Завтрак второй			
	Напиток из вишни св/мор	100	150
Обед			
	Икра свекольная с луком	20	40
	Суп рисовый с мясом, томатом, чесноком	150	180
	Шницель мясной натуральный в панировке	60	80
	Горошница - пюре	100	120
	Компот из смеси черноплодной рябины, яблок	150	180
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	40/10.
Полдник			
	Булочка Молочная	30	50
	Молоко свежее	180	200
Ужин			
	Яблоки печеные (дольки)	30	50

	Сырники творожные пластовые	100	16
	Подливка из сгущенного молока	50	50
	Чай апельсиновый	180	200
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	20/20.
<b>Завтрак</b>	<b>7 ДЕНЬ</b>		
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	155
	Масло сливочное	5	5
	Яйцо отварное	25	25
	Батон белый	25	30
	Какао на молоке	180	180
<b>Завтрак второй</b>			
	Сок фруктовый	100	150
<b>Обед</b>			
	Икра свекольная с чесноком	20	40
	Щи столичные с мясом	150	180
	Ежики из мяса в томатно- сметанном соусе.	60	80
	Пюре картофельное мягкое	100	120
	Напиток цитрусовый	150	180
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	30/20.
<b>Полдник</b>			
	Шаньга сибирская	50	50
	Кисель из шиповника	150	200
<b>Ужин</b>			
	Груша запеченная (дольки)	35	40
	Гуляш из рыбы	55	60
	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	100	110
	Чай с вишней св/мор	180	200
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	20/20.
<b>Завтрак</b>	<b>8 ДЕНЬ</b>		
	Каша Дружба (рис, пшено)	150	200
	Масло сливочное	5	5
	Батон белый	25	30
	Чай карамель молочная	180	180
<b>Завтрак второй</b>			
	Напиток из шиповники, сухофруктов	100	150
<b>Обед</b>			
	Закуска морковь с кукурузой	20	40
	Солянка Домашняя	150	200
	Куры отварные порционные	60	80
	Пюре картофельное луковое	100	120
	Кисель из кураги	150	180
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	30/20.
<b>Полдник</b>			
	Булочка Молочная	50	70
	Снежок	150	180
<b>Ужин</b>			
	Яблоки печеные (дольки)	40	50

	Запеканка творога в фруктовом покрывале	100	110
	Соус - крем Брюле	50	50
	Чай витаминный	180	200
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	20/20.
<b>Завтрак</b>	<b>9 ДЕНЬ</b>		
	Суп молочный вермишелевый	150	180
	Масло сливочное	5	5
	Сыр твердый	10	10
	Батон белый	25	30
	Кофе Бодрость	180	180
<b>Завтрак второй</b>			
	Компот натуральный	100	150
<b>Обед</b>			
	Салат картофельный с горошком, луком	20	40
	Борщ с мясом	150	180
	Суфле рыбное	60	80
	Соус Томат	50	50
	Рис Цветной	100	120
	Компот из изюма	150	180
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	30/20.
<b>Полдник</b>			
	Груша запеченная (дольки)	25	30
	Печенье	30	50
	Кисель фруктовый из концентрата	150	200
<b>Ужин</b>			
	Биточки детские из мяса	60	70
	Пюре картофельное густое	100	110
	Огурец солёный консервированный	30	30
	Чай яблочный	180	200
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/10	20/20.
<b>Завтрак</b>	<b>10 ДЕНЬ</b>		
	Омлет	120	150
	Масло сливочное	5	5
	Сыр твердый	10	10
	Чай с сахаром	190	200
	Батон белый	25	2
<b>Завтрак второй</b>			
	Сок фруктовый	100	150
<b>Обед</b>			
	Закуска морковь тушеная	20	40
	Мясо отварное (для супов)	5	5
	Суп овощной	150	180
	Кнели мясные с рисом	60	70
	Картофель отварной с маслом	100	120
	Компот из ежевики	150	180
	Хлеб пшеничный + ржаной	30/10	30/20.
<b>Полдник</b>			
	Груша печеная с мёдом	20	20
	Булочка с маком	50	50
	Кисель из смородины черной	150	200
<b>Ужин</b>			

	<b>Винегрет овощной</b>	<b>50</b>	<b>60</b>
	<b>Плов с мясом</b>	<b>140</b>	<b>150</b>
	<b>Чай фруктовый</b>	<b>180</b>	<b>200</b>
	<b>Хлеб пшеничный /ржаной</b>	<b>20/10</b>	<b>20/20.</b>













