



ПРИМЕРНОЕ

10дневное меню для детей раннего и дошкольного возраста (1-7 лет)

	1 день понедельник	2 день вторник	3 день среда	4 день четверг	5 день пятница	6 день понедельник	7 день вторник	8 день среда	9 день четверг	10 день пятница
ЗАВТРАК	1. Каша манная на сухом молоке с маслом слив. 2. Чай с сахаром. 3. Хлеб пш. с маслом слив.	1.Пудинг из творога <i>или сырники</i> с молочным соусом. 2. Кофейный напиток с молоком. 3. Хлеб пш. с маслом слив.	1.Котлета рыбная любительская с отварной гречей. 3.Чай с сахаром. 4. Хлеб пш. с маслом слив.	1.Каша рисовая молочная. 2.Какао с молоком. 3. Хлеб пш. с маслом сливочным и сыром.	1. 1/2 вар яйца. 2.Вермишель молочная. 3.Кофейный напиток с молоком. 3. Хлеб пш. с маслом слив.	1.Каша овсяная из хлопьев геркулеса на сухом мол. 2.Чай сладкий. 3. Хлеб пш. с маслом сливочным.	1. Запеканка из творога <i>или сырники</i> со сладкой подливой. 2. Кофейный напиток с молоком. 3. Хлеб пш с маслом слив.	1. Тефтели рыбные запечённые в том соусе с макаронами. 3.Чай с сахаром. 4. Хлеб пш. с маслом слив.	1. Каша из 2х круп молочная. 2.Какао с молоком. 3. Хлеб пш. с маслом слив. и сыром.	1. 1/2 вар яйца. 2.Каша пшеничная молочная. 3.Кофейный напиток с молоком. 3. Хлеб пш. с маслом слив.
ОБЕД	1.Щи «Крестьянские» с пшеном на м/б. 2. Гуляш из отварного мяса с макаронами. 3.Компот из сухофруктов, витаминизированный. 4.Хлеб рж.	Салат из ов-й 1.Суп рассольник «Ленинградский» на м/б 2.Мясная котлета с гороховым пюре. 3.Компот из сухофруктов, витаминизированный. 4.Хлеб рж.	1.Борщ из св.капусты с картофелем на м/б. 2. Подлива из гов.печени с карт пюре <i>или карт запеканка с гов.печенью.</i> 3.Компот из сухофруктов, витамин-ный. 4.Хлеб рж.	Салат из ов-й 1.Суп карт. с макар-ми изделиями с курицей. 2.Котлета из кур. филе с тушенной капустой. 3.Компот из сухофруктов, витамин-ный. 4.Хлеб рж.	Салат из ов-й 1.Суп карт. с крупой (греч) на м/б. 2.Тефтели рыбные тушенный в том соусе с карт пюре. 3.Компот из сухофруктов, витаминизированный. 4.Хлеб рж.	Салат из ов-й 1.Суп карт. с мучными клецками на м/б. 2.Мясные тефтели запеч в том соусе с карт пюре <i>или карт зап с мясом.</i> 3.Компот из сухофруктов, витаминизированный. 4.Хлеб рж.	Салат из ов-й 1.Суп карт с бобовыми на м/б с гренками. 2.Солянка с мясом <i>или кап туш с мясом.</i> 3.Компот из сухофруктов, витаминизированный. 4.Хлеб рж.	1.Щи из свежей капусты на м/б. 2. Жаркое домашнего с мясом. 3.Компот из сухофруктов, витаминизированный. 4.Хлеб рж.	1. Борщ с курицей (свекольник) 2.Биточки, рубленные из птицы в том соусе со слож гарниром. 3.Компот из сухофруктов, витаминизированный. 4.Хлеб рж.	Салат из ов-й 1. Суп картоф-ый на м/б. 2.Рыбные фрикадельки запеч в том соусе с рисом. 3.Компот из сухофруктов, витаминизированный. 4.Хлеб рж.
ПОЛДНИК	1.Пирожок печеный с творогом. 2.Молоко. 3.Фрукт.	1. Омлет натуральный. 2.Печенье. 3.Сок.	1.Салат овощной. 2.Чай сладкий. 3.Хлеб пшеничный 4.Фрукт.	1.Слойка с повидлом. 2.Йогурт.	1.Венегрет овощной. 2.Хлеб пш. 3.Кисель из концентрата плодового или ягодного	1.Ватрушка с творогом. 2.Молоко. 3.Фрукт.	1.Омлет с морковью. 2.Печенье. 3.Сок.	1.Икра свекольная. 2.Хлеб пшеничный. 3. Чай с молоком. 4.. Фрукт.	1. Биточки манные <i>или котлеты манные или манный пирог.</i> 2.Йогурт.	1.Блинчики с маслом <i>или сладкой подливой.</i> 2.Чай.