

Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет (сад) в холодный период.

Дни недели	Понедельник (1 день)	Вторник (2 день)	Среда (3 день)	Четверг (4 день)	Пятница (5 день)
1-я неделя	<p><u>Завтрак</u> Макаронные изделия отварные с сыром -170 Кофейный напиток с молоком (с уменьшенным количеством сахара) -200 Бутерброд с маслом (1-й вариант) - 35</p> <p><u>Второй завтрак</u> Сок яблочный - 200</p> <p><u>Обед</u> Суп с рыбными консервами - 200 Рис с овощами - 130 Птица отварная - 70 Компот из смеси сухофруктов - 200 Хлеб ржаной - 50</p> <p><u>Полдник</u> Кисломолочный напиток "Кефир" - 200 Батон - 60</p> <p><u>Ужин</u> Каша манная молочная жидкая - 200 Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара) - 200 Батон - 50</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша пшеничная молочная жидкая - 200 Какао с молоком (с уменьшенным количеством сахара) - 185 Бутерброд с маслом (3-й вариант) - 15</p> <p><u>Второй завтрак</u> Фрукты свежие (банан) - 100</p> <p><u>Обед</u> Салат из свежих огурцов с луком – 60 Борщ с капустой и картофелем - 200 Сметана, 15% - 25 Мясо тушеное - 70 Каша гречневая рассыпчатая - 130 Компот из свежих яблок - 180 Хлеб ржаной - 50</p> <p><u>Полдник</u> Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара) – 200 Батон - 50</p> <p><u>Ужин</u> Сырники из творога запеченные - 100 Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 40 Кисель из повидла, джема, варенья -200</p>	<p><u>Завтрак</u> Суп молочный с макаронными изделиями – 200 Какао с молоком – 180 Бутерброд с маслом (1-й вариант) - 35</p> <p><u>Второй завтрак</u> Сок яблочный - 200</p> <p><u>Обед</u> Салат из свеклы отварной - 60 Рассольник ленинградский - 200 Жаркое из сердца - 230 Компот из смеси сухофруктов - 200 Батон - 40 Хлеб ржаной - 60</p> <p><u>Полдник</u> Молоко кипяченое - 200 Печенье – 50</p> <p><u>Ужин</u> Драчена - 150 Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара) - 200 Бутерброд с маслом (1-й вариант) - 35</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша "Дружба" - 200 Кофейный напиток с молоком (с уменьшенным количеством сахара) - 200 Бутерброд с сыром (1-й вариант) - 45</p> <p><u>Второй завтрак</u> Апельсины с сахаром–100\10</p> <p><u>Обед</u> Овощи свежие порциями (огурцы) - 60 Суп с макаронными изделиями и картофелем - 200 Суфле рыбное - 70 Рис отварной - 150 Компот из яблок с лимоном - 200 Батон - 40 Хлеб ржаной - 50</p> <p><u>Полдник</u> Кисломолочный напиток "Кефир" - 200 Бантики с корицей - 60</p> <p><u>Ужин</u> Суфле из творога паровое – 100 Кисель из повидла, джема, варенья - 200 Батон - 50</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша пшеничная молочная жидкая - 200 Какао с молоком - 180 Бутерброд с маслом (3-й вариант) - 15</p> <p><u>Второй завтрак</u> Сок яблочный - 200</p> <p><u>Обед</u> Салат из свежих помидор - 60 Суп картофельный - 200 Сметана, 15% - 20 Котлеты, рубленые из птицы с соусом молочным - 100 Каша перловая рассыпчатая - 130 Хлеб ржаной - 50 Компот из смеси сухофруктов - 200</p> <p><u>Полдник</u> Молоко кипяченое - 200 Печенье – 50</p> <p><u>Ужин</u> Омлет с зеленым горошком - 200 Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара) - 200 Батон - 50</p>

	Понедельник (6 день)	Вторник (7 день)	Среда (8 день)	Четверг (9 день)	Пятница (10 день)
2-я неделя	<p><u>Завтрак</u> Каша гречневая рассыпчатая - 180 Кофейный напиток с молоком (с уменьшенным количеством сахара) - 200 Бутерброд с маслом (3-й вариант)– 15</p> <p><u>Второй завтрак</u> Сок яблочный - 180</p> <p><u>Обед</u> Салат из свежих огурцов с луком - 60 Суп из овощей с фасолью - 200 Картофельное пюре - 130 Печень тертая - 70 Компот из смеси сухофруктов - 200 Хлеб ржаной - 50 Батон - 40</p> <p><u>Полдник</u> Кисломолочный напиток "Кефир" - 200 Вафли - 50</p> <p><u>Ужин</u> Каша манная молочная жидкая - 200 Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара) - 200 Батон - 50</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша "Дружба"– 200 Кофейный напиток с молоком (с уменьшенным количеством сахара) - 200 Бутерброд с маслом (2-й вариант) - 25</p> <p><u>Второй завтрак</u> Фрукты свежие (банан) - 100</p> <p><u>Обед</u> Овощи свежие порциями (огурцы) - 60 Щи из свежей капусты с картофелем - 180 Макароны отварные с овощами - 140 Суфле из птицы - 80 Компот из яблок с лимоном - 200 Хлеб ржаной - 50 Батон - 40</p> <p><u>Полдник</u> Молоко кипяченое - 200 Батон - 50</p> <p><u>Ужин</u> Пудинг творожный запечённый - 150 Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 40 Кисель из повидла, джема, варенья - 200</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая – 180 Какао с молоком - 200 Бутерброд с маслом (2-й вариант) – 25</p> <p><u>Второй завтрак</u> Сок апельсиновый - 180</p> <p><u>Обед</u> Салат из свежих помид. и огурцов - 60 Борщ с картоф. - 180 Сметана, 15% - 25 Пюре картоф. - 130 Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные - 70 Компот из сухофруктов - 200 Хлеб ржаной - 50 Батон - 40</p> <p><u>Полдник</u> Молоко кипяченое - 200 Печенье - 50</p> <p><u>Ужин</u> Салат из свеклы Отварной - 60 Котлеты рыбные любительские – 70 Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара) – 200 Хлеб пшеничный формовой - 50 Хлеб ржаной - 50</p>	<p><u>Завтрак</u> Суп молочный с гречневой крупой - 180 Кофейный напиток с молоком (с уменьшенным количеством сахара) - 200 Бутерброд с маслом (1-й вариант) - 35</p> <p><u>Второй завтрак</u> Апельсины с сахаром – 100/10</p> <p><u>Обед</u> Винегрет овощной - 50 Суп гороховый - 180 Плов из отварной птицы - 200 Компот из свежих яблок - 180 Хлеб ржаной - 50 Батон - 40</p> <p><u>Полдник</u> Кисломолочный напиток ("Снежок"), 2,5% - 200 Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант) - 45</p> <p><u>Ужин</u> Омлет натуральный - 150 Салат из соленых огурцов с луком - 50 Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара) – 200 Хлеб пшеничный формовой - 50</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша рисовая молочная жидкая - 190 Какао с молоком (с уменьшенным количеством сахара) - 200 Бутерброд с сыром (1-й вариант) - 45</p> <p><u>Второй завтрак</u> Сок яблочный - 200</p> <p><u>Обед</u> Суп картофельный - 200 Капуста тушеная - 150 Гуляш из отварной говядины - 80 Компот из смеси сухофруктов - 200 Хлеб ржаной - 50 Батон - 30</p> <p><u>Полдник</u> Молоко кипяченое - 200 Батон - 50</p> <p><u>Ужин</u> Сырники из творога запеченные - 100 Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 50 Кисель из повидла, джема, варенья - 200</p>

