

Примерное десятидневное меню для детей 2-3 лет (ясли) 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) - 180 Бутерброд с маслом (1-й вариант) - 25</p> <p><u>Второй завтрак</u> Сок яблочный - 170</p> <p><u>Обед</u> Суп с рыбными консервами - 180 Рис с овощами - 120 Птица отварная - 60 Компот из смеси сухофруктов - 180 Хлеб ржаной - 40</p> <p><u>Полдник</u> Кисломолочный напиток "Кефир" - 180 Батон - 60</p> <p><u>Ужин</u> Каша манная молочная жидкая - 150 Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара) - 180 Батон - 50</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша пшеничная молочная жидкая - 150 Какао с молоком (с уменьшенным количеством сахара) - 165 Бутерброд с маслом (3-й вариант) - 10</p> <p><u>Второй завтрак</u> Фрукты свежие (банан) - 95</p> <p><u>Обед</u> Салат из свежих огурцов с луком – 40 Борщ с капустой и картофелем - 180 Сметана, 15% - 20 Мясо тушеное - 50 Каша гречневая рассыпчатая - 110 Компот из свежих яблок - 150 Хлеб ржаной - 40</p> <p><u>Полдник</u> Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара) – 180 Батон - 40</p> <p><u>Ужин</u> Сырники из творога запеченные - 80 Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 30 Кисель из повидла, джема, варенья -180</p>	<p><u>Завтрак</u> Суп молочный с макаронными изделиями – 150 Какао с молоком – 160 Бутерброд с маслом (1-й вариант) - 25</p> <p><u>Второй завтрак</u> Сок яблочный - 180</p> <p><u>Обед</u> Салат из свеклы отварной - 40 Рассольник ленинградский - 18 Жаркое из сердца - 180 Компот из смеси сухофруктов - 180 Батон - 36 Хлеб ржаной - 40</p> <p><u>Полдник</u> Молоко кипяченое - 180 Печенье – 40</p> <p><u>Ужин</u> Драчена - 130 Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара) - 180 Бутерброд с маслом (1-й вариант) - 25</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша "Дружба" - 150 Кофейный напиток с молоком (с уменьшенным количеством сахара) - 180 Бутерброд с сыром (1-й вариант) - 35</p> <p><u>Второй завтрак</u> Апельсины с сахаром - 95</p> <p><u>Обед</u> Овощи свежие порциями (огурцы) - 50 Суп с макаронными изделиями и картофелем - 180 Суфле рыбное - 50 Рис отварной - 120 Компот из яблок с лимоном - 180 Батон - 30 Хлеб ржаной - 40</p> <p><u>Полдник</u> Кисломолочный напиток "Кефир" - 180 Бантики с корицей - 50</p> <p><u>Ужин</u> Суфле из творога паровое – 90 Кисель из повидла, джема, варенья - 180 Батон - 40</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша пшеничная молочная жидкая - 150 Какао с молоком - 160 Бутерброд с маслом (3-й вариант) - 10</p> <p><u>Второй завтрак</u> Сок яблочный - 180</p> <p><u>Обед</u> Салат из свежих помидор - 50 Суп картофельный - 180 Сметана, 15% - 18 Котлеты, рубленые из птицы с соусом молочным - 75 Каша перловая рассыпчатая - 110 Хлеб ржаной - 40 Компот из смеси сухофруктов - 180</p> <p><u>Полдник</u> Молоко кипяченое - 180 Печенье – 40</p> <p><u>Ужин</u> Омлет с зеленым горошком - 150 Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара) - 180 Батон - 40</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 - 150 Кофейный напиток с молоком (с уменьшенным количеством сахара) - 180 Бутерброд с маслом (3-й вариант) - 10</p> <p><u>Второй завтрак</u> Сок яблочный - 150</p> <p><u>Обед</u> Салат из свежих огурцов с луком - 40 Суп из овощей с фасолью - 180 Картофельное пюре - 110 Печень тертая - 50 Компот из смеси сухофруктов - 180 Хлеб ржаной - 40 Батон - 30</p> <p><u>Полдник</u> Кисломолочный напиток "Кефир" - 200 Вафли - 50</p> <p><u>Ужин</u> Каша манная молочная жидкая - 150 Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара) - 180 Батон - 40</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша "Дружба" – 150 Кофейный напиток с молоком (с уменьшенным количеством сахара) - 180 Бутерброд с маслом (2-й вариант) - 18</p> <p><u>Второй завтрак</u> Фрукты свежие (банан) - 95</p> <p><u>Обед</u> Овощи свежие порциями (огурцы) - 50 Щи из свежей капусты с картофелем - 150 Макароны отварные с овощами - 130 Суфле из птицы - 60 Компот из яблок с лимоном - 180 Хлеб ржаной - 40 Батон - 30</p> <p><u>Полдник</u> Молоко кипяченое - 180 Батон - 40</p> <p><u>Ужин</u> Пудинг творожный запечённый - 130 Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 30 Кисель из повидла, джема, варенья - 180</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая – 150 Какао с молоком - 180 Бутерброд с маслом (2-й вариант) – 18</p> <p><u>Второй завтрак</u> Сок апельсиновый - 150</p> <p><u>Обед</u> Салат из свежих помид. и огурцов - 40 Борщ с картоф. - 150 Сметана, 15% - 20 Пюре картоф. - 110 Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные - 60 Компот из сухофруктов - 180 Хлеб ржаной - 40 Батон - 30</p> <p><u>Полдник</u> Молоко кипяченое - 180 Печенье - 40</p> <p><u>Ужин</u> Салат из свеклы Отварной - 40 Котлеты рыбные любительские – 50 Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара) – 180 Хлеб пшеничный формовой - 40 Хлеб ржаной - 40</p>	<p><u>Завтрак</u> Суп молочный с гречневой крупой - 145 Кофейный напиток с молоком (с уменьшенным количеством сахара) - 180 Бутерброд с маслом (1-й вариант) - 25</p> <p><u>Второй завтрак</u> Апельсины с сахаром - 90</p> <p><u>Обед</u> Винегрет овощной - 40 Суп гороховый - 150 Плов из отварной птицы- 170 Компот из свежих яблок - 150 Хлеб ржаной - 40 Батон - 30</p> <p><u>Полдник</u> Кисломолочный напиток ("Снежок"), 2,5% - 180 Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант) - 33</p> <p><u>Ужин</u> Омлет натуральный - 130 Салат из соленых огурцов с луком - 30 Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара) – 180 Хлеб пшеничный формовой - 40</p>	<p><u>Завтрак</u> Каша рисовая молочная жидкая - 140 Какао с молоком (с уменьшенным количеством сахара) - 180 Бутерброд с сыром (1-й вариант) - 35</p> <p><u>Второй завтрак</u> Сок яблочный - 180</p> <p><u>Обед</u> Суп картофельный - 180 Капуста тушеная - 130 Гуляш из отварной говядины - 60 Компот из смеси сухофруктов - 180 Хлеб ржаной - 40 Батон - 30</p> <p><u>Полдник</u> Молоко кипяченое - 180 Батон - 40</p> <p><u>Ужин</u> Сырники из творога запеченные - 80 Соус молочный к блюдам (1-й вариант) - 30 Кисель из повидла, джема, варенья - 180</p>

