



Примерное десятидневное меню (10,5 часов). С 3-7 лет

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак	Каша манная Кофейный напиток Масло сливочное Сыр твёрдый Батон	Каша рисовая молочная Какао на молоке Масло сливочное Батон	Пшено - рисовая каша Кофейный напиток Масло сливочное Батон	Геркулесовая каша Какао на молоке Масло сливочное Батон	Пшённая каша Кофейный напиток на молоке Масло сливочное Батон	Каша пшеничная Какао на сгущ. молоке Масло сливочное Батон	Манная каша Кофейный напиток Масло сливочное Сыр твёрдый Батон	Гречневая каша Какао на молоке Масло сливочное Батон	Геркулесовая каша Кофейный напиток на молоке Масло сливочное Батон Сыр	Лапша молочная Какао на молоке Масло сливочное Батон
второй	Фрукты свежие	Чай с сахаром Пряники	Фрукты	Сок или фрукты	Соки и печенье или фрукт	Чай с печеньем	Фрукты	Фрукты свежие/сок натур.	Чай с сахаром Пряник (вафля)	Фрукты свежие/сок натур.
обед	Щи со свежей капустой Рыба отварная Картофельное пюре Компот из с/фр. Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Отварная морковь Рассольник со сметаной Голубцы ленивые Кисель Хлеб ржаной Батон	Борщ из свежей капусты Запеканка картофельная с мясом Компот из с/фруктов Хлеб ржаной	Суп картофельный с фрикадельками Биточки из говядины Капуста тушёная Компот из св. фруктов Хлеб ржаной	Суп овощной со сметаной Тефтели с макаронами Кисель фруктовый Хлеб ржаной Батон	Свекла вареная Суп гороховый Шницель рыбный Картофельное пюре Сок фруктовый Хлеб ржаной	Щи на м/к бульоне Гуляш с отварными макаронами Кисель фруктовый витаминиз. Хлеб ржаной Батон	Суп крестьянский с крупой Мясное суфле с рагу из овощей Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной Батон	Отварная морковь Щи из свежей рыбы Тефтели мясные с рисом (ёжики) с тушеной капустой Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Батон	Борщ со сметаной Рыба тушёная с картофелем пюре Компот из кураги Хлеб ржаной Батон
полдник	Пирожок печ. с капустой Молоко	Котлеты картофельные с кабачковой икрой Сок фруктовый	Запеканка творожная со сметанным соусом Чай с сахаром Батон	Омлет с зеленым горошком Чай с сахаром батон	Вагрушка с творогом Молоко	Тушеные овощи компот из с/фруктов батон	Биточки картофельные с тушеной свеклой Чай с молоком	Сырники со сметанным соусом Молоко Батон	Биточки рисовые (манные) Сок фруктовый	Пирожок с повидлом Чай сладкий

Утверждаю

Заведующий

Примерное десятидневное меню (10,5 часов с 1,5-3 лет).

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак	Каша манная Кофейный напиток Масло сливочное Сыр твёрдый Батон	Каша рисовая молочная Какао на молоке Масло сливочное Батон	Пшено - рисовая каша Кофейный напиток Масло сливочное Батон	Геркулесовая каша Какао на молоке Масло сливочное Батон	Пшённая каша Кофейный напиток на молоке Масло сливочное Батон	Каша пшеничная. Какао на ступц. молоке Масло сливочное Батон	Манная каша Кофейный напиток на молоке Масло сливочное Сыр твёрдый Батон	Гречневая каша Какао на молоке Масло сливочное Батон	Геркулесовая каша Кофейный напиток на молоке Масло сливочное Батон Сыр	Лапша молочная Какао на молоке Масло сливочное Батон
второй завтрак	Фрукты свежие	Чай с сахаром Пряники	Фрукты	Сок или фрукты	Соки и печенье или фрукт	Чай с печеньем	Фрукты	Фрукты свежие/сок натур.	Чай с сахаром Пряники (вафли)	Фрукты свежие/сок натур.
обед	Щи на м/к бульоне со сметаной Рыба отварная Картофельное пюре Компот из с/фр. Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Отварная морковь Рассольник на м/к бульоне со сметаной Голубцы ленивые Кисель Хлеб ржаной Батон	Борщ из свежей капусты Запеканка картофельная с мясом Компот из с/фруктов Хлеб ржаной	Суп картофельный с фрикадельками Биточки из говядины Капуста тушёная Компот из св. фруктов Хлеб ржаной	Суп овощной со сметаной Тефтели с макаронами Кисель фруктовый Хлеб ржаной Батон	Свекла вареная Суп гороховый Шницель рыбный Картофельное пюре Сок фруктовый Хлеб ржаной	Щи на м/к бульоне со смет. Гуляш с отварными макаронами Кисель фруктовый Хлеб ржаной Батон	Суп крестьянский с крупой Мясное суфле с рагу из овощей Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной	Отварная морковь Щи из свежей рыбы Тефтели мясные с рисом (ёжики) с тушеной капустой Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Батон	Борщ со сметаной Рыба тушёная с картофелем пюре Компот из кураги Хлеб ржаной Батон
полдник	Пирожок печ. с капустой Молоко	Котлеты картофельные с кабачковой икрой Сок фруктовый	Запеканка творожная со сметанным соусом Чай с сахаром Батон	Омлет с зеленым горошком Чай с сахаром Батон	Ватрушка с творогом Молоко	Тушеные овощи батон компот из с/фруктов	Биточки картофельные с тушеной свеклой Чай с молоком	Сырники со сметанным соусом Молоко Батон	Биточки рисовые (манные) Сок фруктовый	Пирожок с повидлом Чай сладкий