

Примерное десятидневное меню для детей 1-3 и 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием

1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Макаронник Кофейный напиток на молоке Батон с маслом	Каша пшённая с морковью Какао на молоке Батон с маслом	Запеканка из творога Кофейный напиток Батон с маслом	Каша молочная гречневая Чай с молоком Батон с маслом	Каша манная жидкая Кофейный напиток Батон с сыром	Пудинг рисовый с молочной подливой Какао на молоке Батон с маслом	Омлет натуральный Кофейный напиток Батон с маслом	Каша овсяная Чай с молоком Батон с маслом	Каша рисовая Кофейный напиток Батон с маслом и с сыром	Каша «Дружба» Какао на молоке Батон с маслом
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
Сок яблочный печенье	Яблоко	Вафли Молоко	Груша	Сок яблочный	Сок яблочный	Груша	Вафли Сок абрикос.	Яблоко	Сок яблочный
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Горошек зелёный консервированный Щи из свежей капусты с мясом и сметаной Биточки рубленные из говядины Пюре картофельное Сельдь солёная Компот из свежих яблок Хлеб ржаной Батон	Салат из свеклы Суп картофельный с мясными фрикадельками Котлеты рыбные с молочным соусом Капуста тушёная Кисель из кураги Хлеб ржаной Батон	Огурец свежий Суп картофельный с рисом и рыбой Мясной рулет с луком и яйцом Рис отварной Сок абрикосовый Хлеб ржаной Батон	Икра кабачковая Борщ с мясом и сметаной Запеканка картофельная с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Батон	Капуста квашеная или тушёная Рассольник «Ленинградский» со сметаной Котлеты рыбные любительские Пюре картофельное Кисель из клюквы Хлеб ржаной Батон	Горошек зелёный консервированный Щи из свежей капусты с мясом и сметаной Фрикадельки мясные Пюре картофельное с морковью Компот из кураги Хлеб ржаной Батон	Огурец свежий Рассольник домашний с мясом и сметаной Гуляш из говядины Макароны отварные Компот из изюма Хлеб ржаной Батон	Капуста квашеная или тушёная Суп картофельный с рыбными фрикадельками Шницель из говядины Пюре из моркови Рис отварной Кисель из джема Хлеб ржаной Батон	Салат из свеклы Суп картофельный С макаронными изделиями и мясом Пудинг рыбный Рагу из овощей Компот из яблок Хлеб ржаной Батон	Помидор свежий Суп картофельный с бобовыми и мясом Голубцы ленивые Компот из свежих груш Хлеб ржаной Батон
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Сдоба Молоко	Омлет с картофелем Чай, конфета	Пирог с морковью Сладкий чай	Сырники из творога Молоко/ кефир	Блинчики с молочным соусом Сладкий чай	Пирог с картофелем Молоко	Котлеты морковные с молочным соусом Батон, чай с конфетой	Ватрушка с творогом Молоко	Вареники ленивые с молочной подливой Чай сладкий с молоком	Капуста тушёная на молоке Биточки рыбные запечённые Батон Сладкий чай

