

Примерное 10-дневное меню 2-степень (3-7 лет)



	1	2	3	4	5
Завтрак	Каша «Геркулес» 205 Батон нарезной (30) Сыр (16) Кофейный напиток с молоком 200	Каша дружба 205 Масло сливочное 4 Батон нарезной (30) Кофейный напиток с молоком 200	Пудинг творожный с рисом (150) Соус сладкий (50) Батон нарезной (30) Кофейный напиток с молоком (200)	Омлет натуральный 130 Масло сливочное 4 Батон нарезной (30) Какао с молоком (200)	Суп молочный с вермишелью (250) Сыр (16) Батон нарезной (30) Кофейный напиток (200)
2-ой завтрак	Сок (200)	Фрукты	Сок (200)	Фрукты	Фрукты
Обед	Кабачковая икра (50) Суп-пюре из овощей (250) Котлета из говядины (80) Макаронны с овощами (130) Компот из смеси сухофруктов (200) Хлеб ржаной (50)	Салат картофельный с зеленым горошком (60) Суп картофельный с клецками (250) Шницель куриный (80) Капусты тушеная (150) Компот из кураги (200) Хлеб ржаной 50	Соленый огурец (50) Суп картофельный с бобовыми (250) Жаркое по-домашнему 220 Напиток шиповника 200 Хлеб ржаной 50	Салат из свеклы с чесноком (60) Рассольник «Ленинградский» (250) Биточки рыбные (80) Картофельное пюре (150) Компот из яблок с лимоном (200) Хлеб ржаной 50	Салат из квашеной капусты с луком (60) Борщ из капусты с картофелем (250) Печень тертая (100) Рис отварной (130) Сок 200 Хлеб ржаной 50
Полдник	Молоко кипяченое (200) Булочка домашняя (70)	Ряженка (200) Печенье (40)	Кефир (200) Вафли (40)	Молоко кипяченое (200) Булочка дорожная 60	Кефир (200) Коржик молочный 60
Ужин	Пудинг творожный 150 Молоко стуженое 35 Чай с сахаром (200) Хлеб пшеничный (50)	Котлета рыбная 80 Картофель отварной 150 Чай с лимоном 200 Хлеб пшеничный (50)	Запеканка капустная 200 Соус молочный 40 Чай с сахаром (200) Хлеб пшеничный (50)	Каша гречневая 205 Чай с 200 Хлеб пшеничный (50)	Овощи в молочном соусе 200 Чай с лимоном (200) Хлеб пшеничный (50)

	6	7	8	9	10
Завтрак	Каша манная (205) Масло сливочное 4 Батон нарезной (30) Чай с молоком (200)	Каша «пшеничная» (205) Батон нарезной (30) Сыр(16) Кофейный напиток с молоком (200)	Запеканка из творога (150) Молоко стуженое (35) Батон нарезной (30) Кофейный напиток с молоком (200)	Омлет с зеленым горошком (150) Батон нарезной (30) Сыр(16) Какао с молоком (200)	Каша пшеничная (205) Масло сливочное 4 Батон нарезной (30) Кисель (200)
2-ой завтрак	Сок (200)	Фрукты	Фрукты	Фрукты	Сок (200)
Обед	Кабачковая икра (60) Суп-пюре из картофеля (250) Биточки из говядины (80) Макароны отварные (130) Компот из сухофруктов (200) Хлеб ржаной (50)	Салат картофельный с кукурузой (60) Щи из свежей капусты с картофелем (250) Курица в соусе с томатом(120) Рис отварной(130) Компот из кураги (200) Хлеб ржаной (50)	Соленый огурец (50) Суп картофельный с макаронными изделиями (250) Картофельная запеканка(220) Томатный соус Напиток из шиповника (200) Хлеб ржаной (50)	Салат из квашенной капусты с яблоком (60) Свекольник(250) Котлета куриная (80) Греча рассыпчатая с луком (130) Компот из изюма (200) Хлеб ржаной (50)	Салат из отварной свеклы (60) Суп из овощей (250) Кнели из говядины с рисом (80) Пюре картофельное с морковью(130) Компот из яблок (200) Хлеб ржаной 50
Полдник	Молоко кипяченое (200) Булочка ванильная (70)	кефир (200) Пряник (40)	Ряженка (200) Вафли (40)	Молоко кипяченое (200) Сдоба обыкновенная(70)	Кефир(200) Печенье (40)
Ужин	Запеканка из творожно- морковная (150) Молоко стуженое (35) Чай с сахаром (200) Хлеб пшеничный (50)	Суфле рыбное(70) Рагу из овощей (180) Чай с лимоном (200) Хлеб пшеничный (50)	Каша рисовая (205) Чай с сахаром (200) Хлеб пшеничный (50)	Рыба в сметанном соусе (120) Картофель отварной (130) Чай с лимоном (200) Хлеб пшеничный (50)	Запеканка овощная (200) Соус молочный (50) Чай с лимоном (200) Хлеб пшеничный (50)