

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

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Макароны отварные с сыром Бутерброд с маслом Чай с сахаром	Каша жидкая рисовая с сахаром и маслом Бутерброд с сыром Кофейный напиток с молоком	Каша жидкая пшеничная с сахаром и маслом Бутерброд с маслом Чай с молоком	Каша жидкая манная с сахаром и маслом Бутерброд с сыром Какао с молоком	Суп молочный с вермишелью Бутерброд с сыром Кофейный напиток с молоком	Каша вязкая гречневая Бутерброд с маслом Чай с сахаром	Каша жидкая «Дружба» с сахаром Бутерброд с сыром Какао с молоком	Запеканка из творога со сладким соусом Бутерброд с маслом Чай с молоком	Суп молочный с крупой рисовой Бутерброд с маслом Кофейный напиток с молоком	Каша жидкая овсяная с сахаром Бутерброд с сыром Какао с молоком
2 завтрак Сок	2 завтрак Сок	2 завтрак Сок	2 завтрак сок	2 завтрак Сок	2 завтрак Сок	2 завтрак сок	2 завтрак сок	2 завтрак Сок	2 завтрак Сок
Обед Суп картофельный с фрикадельками Биточки рубленые мясные со сметанным соусом каша гречневая рассыпчатая Кисель из св. ягод (клюква) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Обед Борщ с мясом и сметаной Огурец свежий (соленый) Запеканка картофельная с печенью Компот из сушеных фруктов (кураги) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Обед Суп картофельный с бобовыми и птицей Котлета рыбная запеченная пюре из овощей Компот из свежих плодов (апельсины) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Обед Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной Огурец свежий (соленый) Плов с птицей Кисель из св. ягод (смородина) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Обед Суп с рыбными консервами Рулет с луком и яйцом Капуста тушеная Компот из изюма Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Обед Рассольник «Ленинград» с мясом и сметаной Огурец свежий (соленый) Жаркое домашнему Компот из свежих плодов (мандаринов) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Обед Щи из свежей капусты со сметаной Фрикадельки мясные в соусе Вермишель отварная Компот из свежих плодов (яблок) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Обед Борщ с картофелем и сметаной Шницель рыбный натуральный пюре из картофеля Компот из сушеных фруктов (смесь) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Обед Суп картофельный с клецками и с мясом птицы Котлета рубленая из мяса птицы Овощи в молочном соусе Кисель из св. ягод (клюква) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Обед Суп картофельный с рыбными фрикадельками Огурец свежий (соленый) Голубцы ленивые со сметанным соусом Компот из сушеных фруктов (кураги) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный
Полдник Омлет натуральный Хлеб пшеничный Молоко кипяченое фрукт	Полдник Вареники ленивые (отварные) Кефир с сахарным сиропом Печенье	Полдник Пирожок с повидлом Ряженка с сахарным сиропом фрукт	Полдник Рыба, припущенная с овощами Яйцо Хлеб пшеничный вафли Чай с лимоном	Полдник Пудинг из творога с яблоками Молоко кипяченое фрукт	Полдник Суфле из рыбы Яйцо, Кисель из клюквы фрукт Хлеб пшеничный	Полдник Сырники с морковью и сгущенным молоком Кефир с сахарным сиропом печенье	Полдник Тефтели из печени с рисом и молочным соусом яйцо Чай с лимоном Фрукт Хлеб пшеничный	Полдник Ватрушка с творогом Молоко кипяченое фрукт	Полдник Омлет с овощами Хлеб пшеничный Чай с сахаром вафли

