

**Примерное 10-дневное меню.**

**Категория: дети 1-3 года**

<b><u>День 1</u></b>			<b><u>День 2</u></b>		<b><u>День 3</u></b>		<b><u>День 4</u></b>		<b><u>День 5</u></b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная жидкая	150	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	Суп молочный манный	150	Макароны отварные с сыром	150	Каша пшеничная молочная жидкая	150
	Чай с сахаром Печенье сахарное	180 20	Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом	180 30	Какао с молоком Бутерброд с сыром	180 40	Чай с сахаром Бутерброд с маслом	180 30	Чай с сахаром Бутерброд с маслом	180 30
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>Итого:</b>	<b>360</b>
<b>2-й завтрак</b>	Кисель плодово- ягодный Зефир	180 20	Фрукты	200	Соки овощные, фруктовые и ягодные Булка ванильная	180 50	Соки овощные, фруктовые и ягодные Фрукты	180 20	Фрукты	180 20
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>Итого:</b>	<b>200</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне с мясом кур Гренки из пшеничного хлеба	150 15	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	Суп крестьянский на курином бульоне с мясом и со сметаной	150	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной и мясом	150
	Жаркое по-домашнему Салат из свеклы	150 40	Рис отварной Гуляш из отварного мяса Салат из белокочанной капусты.	100 70 40	Салат из свеклы с зеленым горошком Каша рассыпчатая гречневая Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	40 90 80	Капуста тушеная Тефтели мясные в сметанном соусе	120 70	Пюре картофельное Шницель рыбный натуральный Салат из моркови	100 60 40
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40 20	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40 20	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40 20	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40 20
	Компот из сушеных фруктов	130	Компот из сушеных фруктов	130	Компот из сушеных фруктов	130	Компот из сушеных фруктов	130	Компот из сушеных фруктов	130
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>Итого:</b>	<b>540</b>
	<b>Ужин</b>	Сырники из творога Молоко сгущенное Сухарик	180 50 20	Рыба в омлете Салат из горошка зеленого консервированного Хлеб пшеничный	160 40 20	Рагу из овощей Яйцо вареное Хлеб пшеничный	180 20 20	Каша рисовая молочная жидкая Пирожок с повидлом	200 80	Запеканка из творога Соус молочный (сладкий- шоколадный) Хлеб пшеничный
Кефир		150	Чай с молоком	180	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180	Кефир	150
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>Итого:</b>	<b>400</b>

**Примерное 10-дневное меню.**

**Категория: дети 1-3 года**

<u>День 6</u>			<u>День 7</u>		<u>День 8</u>		<u>День 9</u>		<u>День 10</u>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная жидкая	150	Суп молочный манный	150	Суп молочный с макаронными изделиями	150	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150
	Чай с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180
	Печенье сахарное	20	Бутерброд с маслом	30	Бутерброд с сыром	40	Бутерброд с повидлом	30	Бутерброд с сыром	40
	Яйцо вареное	20								
<b>Итого:</b>		<b>370</b>	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>Итого:</b>	<b>370</b>
<b>2-й завтрак</b>	Кисель плодово-ягодный	180	Фрукты	200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	Фрукты	200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180
	Зефир	20			Булка ванильная	50			Печенье сахарное	20
	<b>Итого:</b>		<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>Итого:</b>	<b>200</b>
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	150	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	Суп с рыбными консервами	150	Борщ с картофелем (свекольник) на курином бульоне с мясом и сметаной	150
	Голубцы ленивые с отварным мясом кур	160	Макаронные изделия отварные с маслом Гуляш из отварного мяса Салат из свеклы.	100	Рис отварной с овощами Суфле из отварной курицы Салат из свеклы с зеленым горошком	100/70	Свекла тушеная Тефтели мясо-крупяные в сметанном соусе	80	Пюре картофельное Шницель рыбный натуральным Салат из белокочанной капусты	100
				70		70		120		60
				40		40				40
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	Компот из сушеных фруктов	130	Компот из свежих плодов	130	Компот из сушеных фруктов	130	Компот из свежих плодов	130	Компот из сушеных фруктов	130
<b>Итого:</b>		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка из творога с морковью Соус из ягод протертых с сахаром	180	Капуста тушеная с сосисками отварная	120	Пюре картофельное с морковью Пудинг рыбный запеченный Хлеб пшеничный	150	Пудинг из творога с рисом Соус молочный (сладкий-шоколадный)	180	Оладьи Молоко стуженное	180
		50		50		70		50		50
	Кефир	150	Чай с молоком	180	Чай с сахаром	180	Кефир	150	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	20	Сдоба обыкновенная	80			Хлеб пшеничный	20		
<b>Итого:</b>		<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	

*Примерное 10-дневное меню.*

*Категория: дети 3-7 лет*

<u>День 1</u>			<u>День 2</u>		<u>День 3</u>		<u>День 4</u>		<u>День 5</u>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная жидкая	200	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	Суп молочный манный	200	Макароны отварные с сыром	180	Каша пшеничная молочная жидкая	200
	Чай сахаром Печенье сахарное	200 30	Кофейный напиток с молоком. Бутерброд с маслом	200 40	Какао с молоком Бутерброд с сыром	200 55	Чай с сахаром Бутерброд с маслом	200 40	Чай с сахаром Бутерброд с маслом	200 40
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>Итого:</b>	<b>440</b>
<b>2-й завтрак</b>	Кисель плодово- ягодный Зефир	200 50	Фрукты	250	Соки овощные, фруктовые и ягодные Булка ванильная	200 50	Соки овощные, фруктовые и ягодные Вафля	200 50	Фрукты	250 50
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>Итого:</b>	<b>250</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне с мясом кур Гренки из пшеничного хлеба	200 20	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной и мясом	200	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной и мясом	200
	Жаркое по-домашнему Салат из свеклы	200 60	Рис отварной Гуляш из отварного мяса Салат из белокочанной капусты.	120 90 60	Салат из свеклы с зеленым горошком. Каша рассыпчатая гречневая Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	60 110 100	Капуста тушеная Тефтели мясные в сметанном соусе	150 90	Пюре картофельное Шницель рыбный натуральный Салат из моркови	130 90 60
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	50 30	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	50 30	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	50 30	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	50 30
	Компот из сушеных фруктов	190	Компот из сушеных фруктов	190	Компот из сушеных фруктов	190	Компот из сушеных фруктов	190	Компот из сушеных фруктов	190
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>Итого:</b>	<b>750</b>
	<b>Ужин</b>	Сырники из творога Молоко сгущенное Сухарик	180 60 30	Рыба в омлете Салат из горошка зеленого консервированного Хлеб пшеничный	180 60 30	Рагу из овощей Яйцо вареное Хлеб пшеничный	200 40 30	Каша рисовая молочная жидкая	250	Запеканка из творога Соус молочный (сладкий- шоколадный) Хлеб пшеничный
Кефир		180	Чай с молоком	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром Пирожок с повидлом	200 80	Кефир	180
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>Итого:</b>	<b>450</b>

**Примерное 10-дневное меню.**

**Категория: дети 3-7 лет**

<u>День 6</u>			<u>День 7</u>		<u>День 8</u>		<u>День 9</u>		<u>День 10</u>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход	Наименование блюда	Выход
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная жидкая	200	Суп молочный манный	200	Суп молочный с макаронными изделиями	200	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200
	Чай с молоком	200	Кофейный напиток с молоком	200	Какао с молоком	200	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток с молоком	200
	Печенье сахарное	30	Бутерброд с маслом	40	Бутерброд с сыром	55	Бутерброд с повидлом	40	Бутерброд с сыром	55
	Яйцо вареное	40								
<b>Итого:</b>		<b>470</b>	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>Итого:</b>	<b>455</b>
<b>2-й завтрак</b>	Кисель плодово-ягодный	200	Фрукты	250	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	Фрукты	250	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200
	Зефир	50			Булка ванильная	50			Печенье сахарное	50
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>Итого:</b>	<b>250</b>
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	200	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	Суп с рыбными консервами	200	Борщ с картофелем (свекольник) на курином бульоне с мясом и сметаной	200
	Голубцы ленивые с отварным мясом кур	200	Макаронные изделия отварные с маслом	120	Рис отварной с овощами	120	Свекла тушеная	100	Пюре картофельное	130
			Гуляш из отварного мяса	90	Суфле из отварной курицы	90	Тефтели мясо-крупяные в сметанном соусе	120	Шницель рыбный натуральный	90
			Салат из свеклы.	60	Салат из свеклы с зеленым горошком	60			Салат из белокочанной капусты	60
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	
Компот из сушеных фруктов	190	Компот из свежих плодов	190	Компот из сушеных фруктов	190	Компот из свежих плодов	190	Компот из сушеных фруктов	190	
<b>Итого:</b>		<b>670</b>	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>Итого:</b>	<b>750</b>
<b>Ужин</b>	Запеканка из творога с морковью	180	Капуста тушеная	150	Пюре картофельное с морковью	180	Пудинг из творога с рисом	180	Оладьи	200
	Соус из ягод протертых с сахаром	60	Сосиска отварная	70	Пудинг рыбный запеченный	90	Соус молочный (шоколадный)	60	Молоко стуженное	60
	Кефир	180	Чай с молоком	200	Хлеб пшеничный	30	Кефир	180	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	30	Сдоба обыкновенная	80	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	30		
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>Итого:</b>	<b>460</b>