

Примерное 10-дневное меню (4-х разовое питание) для детей раннего возраста с 1,5 до 3-х лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
Суп молочный с геркулесом. Молоко кипяченое. Бутерброд с маслом.	Каша рисовая. Какао. Бутерброд с маслом.	Суп молочный с манкой. Чай с сахаром. Бутерброд с сыром.	Каша «Дружба». Кофейный напиток. Бутерброд с маслом.	Каша пшеничная. Какао. Бутерброд с сыром.	Каша пшеничная. Молоко кипяченое. Бутерброд с маслом.	Каша ячневая. Кофейный напиток. Бутерброд с сыром.	Суп молочный с пшеном. Какао. Бутерброд с маслом.	Суп молочный с гречневой крупой. Чай с молоком. Бутерброд с маслом.	Суп молочный с вермишелью. Кофейный напиток. Бутерброд с сыром.
2-й завтрак									
Сок яблочный	Банан.	Груша.	Сок яблочный.	Банан	Яблоко	Сок виноградный	Апельсин.	Банан.	Сок виноградный.
Обед									
Огурец соленый. Суп крестьянский. Каша гречневая рассыпчатая. Бефстроганов из отварной говядины. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Салат из свеклы с сыром. Суп картофельный с перловой крупой. Шницель рыбный. Картофельное пюре. Кисель из плодов шиповника. Хлеб ржаной.	Суп картофельный с клецками. Суфле куриное. Капуста тушеная. Компот с изюмом. Хлеб ржаной.	Салат из соленого огурца с луком. Суп гороховый. Запеканка картофельная с мясом. Соус сметанный. Кисель из сока. Хлеб ржаной.	Суп картофельный с рыбой. Рулет из говядины с яйцом и луком. Свекла тушеная в сметанном соусе. Компот из свежих яблок. Хлеб ржаной.	Огурец Соленый. Щи. Биточки из говядины. Макароны отварные с маслом. Сок яблочный. Хлеб ржаной.	Салат из свежих помидоров с огурцом. Борщ. Рыба фаршированная. Соус молочный. Каша вязкая гречневая. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной.	Салат из свежих помидоров с луком. Рассольник. Птица тушеная с овощами в сметанном соусе. Кисель из повидло. Хлеб ржаной.	Салат из свеклы. Суп из овощей. Рис припущенный. Пюре из говядины. Сок яблочный. Хлеб ржаной.	Салат из свежих огурцов. Суп картофельный с рыбными фрикадельками. Голубцы ленивые. Соус сметанный. Компот с изюмом. Хлеб ржаной.
Уплотненный полдник с элементами ужина.									
Овощная запеканка с молочным соусом. Котлеты из говядины. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный. Булочка молочная.	Салат из свежих огурцов. Мясо тушеное с овощами. Пирог с повидлом. Чай с молоком. Хлеб пшеничный.	Пюре морковное. Запеканка из творога. Соус яблочный. Кефир. Хлеб пшеничный.	Тефтели из рыбы с творогом. Капуста тушеная с яблоками. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный. Вафли.	Салат из свежих помидоров. Картофель в молоке. Ватрушка с творогом. Простокваша. Хлеб пшеничный.	Яйцо запеченное в сметане. Рагу овощное с кабачками. Чай с молоком. Хлеб пшеничный. Пряник.	Икра овощная. Омлет натуральный. Булочка российская. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный.	Пюре морковное. Ленивые вареники с маслом. Соус яблочный. Простокваша. Хлеб пшеничный. Пряник.	Салат из зеленого горошка. Рыба запеченная в омлете. Картофель отварной с маслом. Кефир. Хлеб пшеничный.	Морковь тушеная с яблоками. Сырники из творога. Сгущенное молоко. Напиток из плодов шиповника. Хлеб пшеничный.