

Примерное 10-дневное меню (4-х разовое питание) для детей в возрасте с 3-х до 7 – 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 повидлом.	Наша 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 повидлом.	Каша пшеничная. Молоко кипяченое. Бутерброд с сыром.	Каша ячневая. Кофейный напиток. Бутерброд с маслом.	Суп молочный с пшеном Какао. Бутерброд с сыром.	Суп молочный с гречневой крупой. Чай с молоком. Бутерброд с маслом.	Макаронные отварные с сыром. Кофейный напиток. Бутерброд с маслом.
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 пшеничный. Хлеб ржаной.	Салат овощной. Суп картофельный с перловой крупой. Шницель рыбный. Картофельное пюре. Кисель из плодов шиповника. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Суп картофельный с клецками. Суфле куриное. Капуста тушеная. Компот с изюмом. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Салат из соленого огурца с луком. Суп гороховый. Запеканка картофельная с мясом. Соус сметанный с томатом. Кисель из сока. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный	Суп картофельный с рыбой. Рулет из говядины с яйцом и луком. Свекла тушенная в сметанном соусе. Компот из свежих яблок. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Огурец Соленый. Щи. Биточки из говядины. Макаронные отварные с маслом. Компот с курагой. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Салат из свежих помидоров с огурцом. Борщ. Рыба фаршированная. Соус молочный. Каша вязкая гречневая. Компот из сухофруктов. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Салат из свежих помидоров с луком. Рассольник. Птица тушенная с овощами в сметанном соусе. Кисель из повидла. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Салат из свеклы. Суп из овощей. Плов из отварной говядины. Сок яблочный. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.	Салат из свежих огурцов. Суп картофельный с рыбными фрикадельками. Голубцы ленивые. Соус сметанный. Компот с изюмом. Хлеб ржаной. Хлеб пшеничный.
Уплотненный полдник с элементами ужина.									
Овощная запеканка с молочным соусом Сосиска отварная. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный. Булочка молочная.	Салат из свежих огурцов. Мясо тушеное с овощами. Пирог с повидлом Чай с молоком. Хлеб пшеничный.	Салат из моркови. Запеканка из творога. Соус яблочный. Кефир. Хлеб пшеничный. Зефир.	Тефтели из рыбы с творогом. Капуста тушенная 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.	Винегрет овощной. Омлет натуральный. Булочка российская. Чай с лимоном. Хлеб пшеничный.	Салат из моркови. Ленивые вареники с маслом. Соус яблочный. Простокваша. Хлеб пшеничный. Пряник	Салат из свежей капусты. Рыба запеченная в омлете. Картофель отварной с маслом. Кефир. Хлеб пшеничный. Печенье.	Салат из моркови и яблок. Сырники из творога. Сгущенное молоко. Напиток из плодов шиповника. Хлеб пшеничный.