

Примерное 10-дневное меню для лиц в возрасте 1,5-3 лет на осенне-зимний сезоны года.

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
<b>Завтрак1</b>									
Каша молочная пшеничная жидкая(а)	155	Каша манная молочная жидкая(а)	155	Суп молочный с макаронными изделиями	150	Каша ячневая молочная вязкая	155	Запеканка из творога	120
Сыр порционный(н)	8	Какао с молоком(1-й вариант)	180	Кофейный напиток с молоком(1-й в)/а	180	Чай с сахаром(а)	170	Молоко сгущенное	25
Кофейный напиток с молоком(1-й в)/а	160	Батон нарезной	30	Батон нарезной	30	Батон нарезной	30	Кофейный напиток с молоком(2-й в)/а	170
Батон нарезной	30							Сыр порционный(н)	8
	353		365		360		355	Батон нарезной	30
									353
<b>Завтрак2</b>									
Фрукт()	85	Фрукт()	95	Фрукт()	90	Фрукт()	95	Фрукт()	95
Сок	200			Сок	200				
	285		95						
<b>Обед</b>									
Салат витаминный	40	Суп крестьянский с крупой	150	Свекольник	150	Суп-пюре из разных овощей	150	Щи из свежей капусты с картофелем	150
Суп картофельный с бобовыми(б7)	150	Фрикадельки из кур(гр)	45	Плов из отварной говядины	180	Рыба, запеченная с яйцом	80	Гуляш из говядины	80
Котлеты,биточки,шницел и(н)	70	Капуста тушеная(н)	150	Компот из смеси сухофруктов(а)	180	Картофель отварной	130	Каша перловая рассыпчатая	120
Макаронные изделия отварные	100	Кисель из концентрата плодового или ягодного	160	Хлеб пшеничный	15	Компот из свежих фруктов	160	Компот из смеси сухофруктов(а)	170
Компот из смородины черной	160	Хлеб пшеничный	10	Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	20	Хлеб пшеничный	15
Хлеб пшеничный	15	Хлеб ржаной	20			Хлеб пшеничный	10	Хлеб ржаной	15
Хлеб ржаной	15								
	550		535		540		550		550
<b>Полдник</b>									
Кондитерское изделие	7	Ряженка	200	Кефир	200	Кондитерское изделие	7	Ряженка	200
Йогурт	200	Кондитерское изделие	7	Кондитерское изделие	7	Йогурт	200	Кондитерское изделие	7
	207		207		207		207		207
<b>Ужин</b>									
Рагу из овощей	200	Огурцы соленые	40	Салат из моркови (н)	50	Капуста тушеная(н)	200	Салат из белокочанной капусты с морковью	40
Яйца вареные	20	Рыба (филе)отварная	100	Пудинг из творога паровой	120	Чай с молоком(1в)	180	Картофельное пюре	150
Соус сметанный	20	Картофельное пюре	130	Молоко сгущенное	30	Хлеб пшеничный	20	Котлеты,биточки,шницел и припущенные(ф)	40
Чай с сахаром(а)	160	Соус молочный к блюдам(1-й вариант)	30	Чай с сахаром(а)	170	Хлеб ржаной	20	Чай с сахаром(а)	160
Хлеб ржаной	30	Чай с молоком(2в)	180	Хлеб пшеничный	10			Хлеб ржаной	20
		Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	25				
	430		500		405		420		410
6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда		9 день четверг		10 день пятница	
<b>Завтрак1</b>									
Каша "Дружба"	155	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	155	Запеканка рисовая с творогом	130	Каша гречневая вязкая на молоке	155	Пудинг из творога паровой	100

2 неделя	Кофейный напиток с молоком(1-й в)/а	160	Какао с молоком(1-й вариант)/а	180	Кофейный напиток с молоком(2-й в)/а	185	Чай с сахаром(а)	160	Молоко сгущенное	30	
	Сыр порционный(н)	8	Батон нарезной	20	Батон нарезной	35	Сыр порционный(н)	8	Кофейный напиток с молоком(1-й в)/а	180	
	Батон нарезной	30					Батон нарезной	30	Сыр порционный(н)	8	
									Батон нарезной	35	
		353		355		350				353	
	<b>Завтрак2</b>										
	Фрукт()	95	Фрукт()	80	Сок	200	Фрукт()	90	Фрукт()	95	
	Сок	200			Фрукт()	80			Сок	200	
	<b>Обед</b>										
	Огурцы соленые	30	Салат витаминный	40	Борщ с капустой и картофелем	150	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	Суп картофельный с клецками	150	
	Рассольник ленинградский(64)	150	Суп из овощей	150	Жаркое по-домашнему	200	Суфле рыбное с горбушей	70	Макаронные изделия отварные	80	
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	70	Суфле из кур(гр)	50	Компот из смеси сухофруктов(а)	160	Картофельное пюре	100	Печень говяжья по-строгановски	80	
	Капуста тушеная(н)	100	Картофельное пюре	120	Хлеб ржаной	20	Компот из свежих фруктов	180	Соус сметанный	30	
	Напиток из шиповника	170	Кисель из концентрата плодового или ягодного	160	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	10	Компот из смеси сухофруктов	180	
	Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15			Хлеб ржаной	15	Хлеб пшеничный	10	
	Хлеб пшеничный	15	Хлеб пшеничный	15					Хлеб ржаной	15	
		550		550		545		525		545	
	<b>Полдник</b>										
	Кондитерское изделие	7	Йогурт	200	Кондитерское изделие	7	Кефир	200	Йогурт	200	
	Кефир	200	Кондитерское изделие	7	Ряженка	200	Кондитерское изделие	7	Кондитерское изделие	7	
		207		207		207		207		207	
	<b>Ужин</b>										
	Морковная запеканка	180	Фрикадельки рыбные	80	Омлет натуральный	150	Рагу из птицы(гр)	150	Рагу из овощей	200	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	40	Соус томатный	30	Салат из моркови (н)	40	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	Соус сметанный	30	
Чай с молоком(2в)	180	Рагу из овощей	130	Чай с сахаром(а)	170	Чай с молоком(2в)/а	180	Чай с сахаром(а)	180		
Хлеб ржаной	30	Чай с лимоном(а)	180	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	20	Хлеб ржаной	30		
Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20				
		Хлеб ржаной	20								
	440		460		400		410		440		