**Примерное меню на 10 дней с 3-х до 7 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** |
| ЗавтракКаша рисовая молочнаяБутерброд с сыромКоф. напит на сгущ. мол | ЗавтракПудинг из творога с рисомСоус молоч сладХлеб пшеничЧай с молокомАпельсин | ЗавтракКаша ДружбаХлеб пшеничКоф нап на свеж молок | ЗавтракЗапеканка из творогаСоус молоч сладЧай с сахарАпельсин | ЗавтракКаша манная молочБутерброд с сыромКакао на молоке |
| 2 ЗавтракЯблоко | 2 завтракКисло-молоч прод | 2 завтракЯблоко | 2 завтракКисло-молоч продукт | 2 завтракКисло-молоч продукт |
| Обед Свекольная икраЩи со свеж капустойКотлета рубленнаяМакарон изд отвар с масломСоус сметанныйХлеб ржанойХлеб пшеничныйКисель плод-ягодный | ОбедМорковь отварнаяБорщ с кап и картофТефтели мясныеКапуста тушенаяХлеб ржанойХлеб пшеничСок фруктовый | ОбедМорковь, тушен в смет соусеСуп с бобовымиГолубцы ленивыеСоус молочныйХлеб ржанойХлеб пшеничКомпот из с/ф | ОбедСвекла отварнаяСуп с макар издРыба, тушен в смет соусеКартофельное пюреХлеб ржанойХлеб пшеничСок фруктовый | ОбедМаринад овощнойСвекольникРагу из птицыХлеб ржанойХлеб пшеничКисель плодово-ягод |
| ПолдникБулочка витаминизКисло-молоч продукт | ПолдникБулочка ВенскаяМолоко кипяченое | ПолдникПеченьеКисло-молоч прод | ПолдникБулочка домашняя Молоко кипячен | ПолдникПирог с повидломВитаминиз «Витошка» |
| УжинПудинг овощнойСоус молочныйЧай с сахаромХлеб пшенич | Ужин Суп молоч с мак издХлеб с масломКакао с молоком | Ужин Суп с рыбной консерХлеб витамЧай на сух молоке | УжинРугу из овощейХлеб витаминизКоф нап на сгущ молСосиски отварные | УжинОмлет натуральныйХлеб витаминЧай с молоком |
| **6 день** | **7 день** | **8 день** | **9 день** | **10 день** |
| ЗавтракКаша геркулесоваяХлеб с масломЧай на сух молок | ЗавтракКаша пшенная молочХлеб пшеничКоф нап на сгущ молок | ЗавтракСуп молоч с крупойХлеб пшеничЧай с молоком | ЗавтракПудинг из творогаСоус молочный сладкХлеб витаминЧай на сух молокеАпельсин | ЗавтракОмлет натуральныйХлеб витаминЧай с сахаромСардельки отварные |
| 2 завтракАпельсин | 2 завтракКисло-молоч продукт | 2 завтракЯблоко | 2 завтракКисло-молоч продукт | 2 завтракКисло-молоч продукт |
| ОбедМорковь отварнаяСуп с крупойПечень тушенаяКаша рисов рассыпчатХлеб ржанойХлеб пшеничСок фруктов | ОбедСвекольная икраСуп с макар издТефтели мясныеКаша гречнев рассыпчСоус сметанныйХлеб ржанойХлеб пшеничКомпот из с/Ф | ОбедМорковная икраСуп с бобовымиГуляш из говядКартофельное пюреХлеб ржанойХлеб пшеничКисель плодово-ягод | ОбедСвекла отварнаяРассольникРыба, тушен в смет соусеКаша перловая рассыпХлеб ржанойХлеб пшеничСок фруктовый | ОбедМаринад овощнойСвекольникПтица отварнаяКапуста тушенаяХлеб ржанойХлеб пшеничКомпот из с/ф |
| ПолдникБулочка витаминКисло-молоч продукт | ПолдникБулочка с изюмомМолоко кипяченое | ПолдникПряникКисло-молоч продукт | ПолдникБулочка СлойкаМолоко Кипячен | ПолдникБулочка домашняяКисель витамин |
| УжинИкра свекольнаяРыба под омлетомХлеб пшеничКоф напит на молоке | УжинВареники ленив с маслХлеб витаминЧай с сахарАпельсин | УжинМакарон изделия отвар с овощамиХлеб витаминКакао на молокеЯйцо отварное | УжинКартоф оладьи с сыромКапуста тушенаяКоф напит на молокеХлеб пшенич | УжинЯблокоКаша рисовая молочнаяКоф нап на сгущ молокеХлеб с повидлом |