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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** | |
| Завтрак  Каша рисовая молочная  Бутерброд с сыром  Коф. напит на сгущ. мол | Завтрак  Пудинг из творога с рисом  Соус молоч слад  Хлеб пшенич  Чай с молоком  Апельсин | Завтрак  Каша Дружба  Хлеб пшенич  Коф нап на свеж молок | Завтрак  Запеканка из творога  Соус молоч слад  Чай с сахар  Апельсин | Завтрак  Каша манная молоч  Бутерброд с сыром  Какао на молоке | |
| 2 Завтрак  Яблоко | 2 завтрак  Кисло-молоч прод | 2 завтрак  Яблоко | 2 завтрак  Кисло-молоч продукт | 2 завтрак  Кисло-молоч продукт | |
| Обед  Свекольная икра  Щи со свеж капустой  Котлета рубленная  Макарон изд отвар с маслом  Соус сметанный  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  Кисель плод-ягодный | Обед  Морковь отварная  Борщ с кап и картоф  Тефтели мясные  Капуста тушеная  Хлеб ржаной  Хлеб пшенич  Сок фруктовый | Обед  Морковь, тушен в смет соусе  Суп с бобовыми  Голубцы ленивые  Соус молочный  Хлеб ржаной  Хлеб пшенич  Компот из с/ф | Обед  Свекла отварная  Суп с макар изд  Рыба, тушен в смет соусе  Картофельное пюре  Хлеб ржаной  Хлеб пшенич  Сок фруктовый | Обед  Маринад овощной  Свекольник  Рагу из птицы  Хлеб ржаной  Хлеб пшенич  Кисель плодово-ягод | |
| Полдник  Булочка витаминиз  Кисло-молоч продукт | Полдник  Булочка Венская  Молоко кипяченое | Полдник  Печенье  Кисло-молоч прод | Полдник  Булочка домашняя  Молоко кипячен | Полдник  Пирог с повидлом  Витаминиз «Витошка» | |
| Ужин  Пудинг овощной  Соус молочный  Чай с сахаром  Хлеб пшенич | Ужин  Суп молоч с мак изд  Хлеб с маслом  Какао с молоком | Ужин  Суп с рыбной консер  Хлеб витам  Чай на сух молоке | Ужин  Ругу из овощей  Хлеб витаминиз  Коф нап на сгущ мол  Сосиски отварные | Ужин  Омлет натуральный  Хлеб витамин  Чай с молоком | |
| **6 день** | **7 день** | **8 день** | **9 день** | | **10 день** | |
| Завтрак  Каша геркулесовая  Хлеб с маслом  Чай на сух молок | Завтрак  Каша пшенная молоч  Хлеб пшенич  Коф нап на сгущ молок | Завтрак  Суп молоч с крупой  Хлеб пшенич  Чай с молоком | Завтрак  Пудинг из творога  Соус молочный сладк  Хлеб витамин  Чай на сух молоке  Апельсин | | Завтрак  Омлет натуральный  Хлеб витамин  Чай с сахаром  Сардельки отварные | |
| 2 завтрак  Апельсин | 2 завтрак  Кисло-молоч продукт | 2 завтрак  Яблоко | 2 завтрак  Кисло-молоч продукт | | 2 завтрак  Кисло-молоч продукт | |
| Обед  Морковь отварная  Суп с крупой  Печень тушеная  Каша рисов рассыпчат  Хлеб ржаной  Хлеб пшенич  Сок фруктов | Обед  Свекольная икра  Суп с макар изд  Тефтели мясные  Каша гречнев рассыпч  Соус сметанный  Хлеб ржаной  Хлеб пшенич  Компот из с/Ф | Обед  Морковная икра  Суп с бобовыми  Гуляш из говяд  Картофельное пюре  Хлеб ржаной  Хлеб пшенич  Кисель плодово-ягод | Обед  Свекла отварная  Рассольник  Рыба, тушен в смет соусе  Каша перловая рассып  Хлеб ржаной  Хлеб пшенич  Сок фруктовый | | Обед  Маринад овощной  Свекольник  Птица отварная  Капуста тушеная  Хлеб ржаной  Хлеб пшенич  Компот из с/ф | |
| Полдник  Булочка витамин  Кисло-молоч продукт | Полдник  Булочка с изюмом  Молоко кипяченое | Полдник  Пряник  Кисло-молоч продукт | Полдник  Булочка Слойка  Молоко Кипячен | | Полдник  Булочка домашняя  Кисель витамин | |
| Ужин  Икра свекольная  Рыба под омлетом  Хлеб пшенич  Коф напит на молоке | Ужин  Вареники ленив с масл  Хлеб витамин  Чай с сахар  Апельсин | Ужин  Макарон изделия отвар с овощами  Хлеб витамин  Какао на молоке  Яйцо отварное | Ужин  Картоф оладьи с сыром  Капуста тушеная  Коф напит на молоке  Хлеб пшенич | | Ужин  Яблоко  Каша рисовая молочная  Коф нап на сгущ молоке  Хлеб с повидлом | |