Примерное 10 – ти дневное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях в возрасте с 3- 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**
1.Масло сливочное 5г	1.Омлет натуральный 85г.	1.Бутерб. гор. с сыр. и мас.50	1.Мамина кашка с фрук.200/20	1.Бутерброд пикантный 50
2.Паста , запеч.в см-мас соусе 200	2.Каша пшенная мол. жидк. 150	2.Суп молочный с мак.изд 200	2.Какао с молоком 200г.	2.Каша молоч.геркулес 200
3.Кофейный нап. б/мол. 200	3.Какао с молоком 200г.	3.Кофейный нап. с мол. 200	3.Хлеб пшеничный 30г.	3.Кофейный нап. с мол. 200
4.Хлеб пшеничный 30г	4.Хлеб пшеничный 30г.	4.Хлеб пшеничный 10		4.Хлеб пшеничный 10
Суммарный объём 435г	***Суммарный объём 465г***	***Суммарный объём 460г***	***Суммарный объём 450г***	***Суммарный объём 460г***
1.Напиток витаминизир. 200	1.Сок фруктовый 200	1.Сок фруктовый 200	1.Фрукты свежие 150	1.Сок фруктовый 200
Суммарный объём 200г	***Суммарный объём 200г***	***Суммарный объём 200г***	***Суммарный объём 150г***	***Суммарный объём 200г***
Обед	**Обед**	**Обед**	**Обед**	**Обед**
1.Салат картофельный с консервир. огурцами 60г.	1.Салат из свеклы с сыром 60г.	1.Овощи отварные 60	1.Маринад свекольный 60	1.Сельдь с/сол. 50г.
2.Солянка рыбная дом. 200	2.Рассольник Ленинградский со сметаной 200/6 г.	2.Суп из овощей с гренками, с птицей 200/5/10	2.Бабушкин суп с мясом200/7	2.Борщ с капустой и картоф. со сметаной 200/6
3.Люля-кебаб с том.соус.70/10	3.Котлета из птицы "Ряба" 70г.	3.Пудинг из печени с морковью 200	3.Биточек из рыбы запеч. "Водолей". 70г.	3.Котлета "Лукоморье" 70
4.Каша гречн с овощ. 150г	4.Пюре картофельное 130г.	4.Компот из апельс. с ябл.200	4.Рис с томатом и овощ.150	4.Сложный гарнир 150
5.Компот из сухофруктов 200	5.Отвар из шиповника 200г.	5.Хлеб ржаной 50г.	5.Кисель плод.-ягод. 200г.	5.Компот из кураги 200
6.Хлеб ржаной/пшен 50/10	6.Хлеб ржаной 50г.		6.Хлеб ржаной 50г	6.Хлеб ржаной 50г.
Суммарный объём 750	***Суммарный объём 716г.***	***Суммарный объём 725г.***	***Суммарный объём 737г.***	***Суммарный объём 726г.***
Полдник	**Полдник**	**Полдник**	**Полдник**	**Полдник**
1.Шанежка наливная 50	1.Кондитерские изделия 50	1.Пирожки с морков и яйц. 50г	1.Сдоба обыкновенная 50г.	1.Пирожки печ. с картоф. 50г.
2.Кисломолочная прод. 200	2.Кисл. прод.(йогурт) 200	2.Кисломолочная прод. 200	2.Кисломолочная прод. 200	2.Кисл прод.(йогурт) 200
				3.Фрукты свежие 180
Суммарный объём 250	***Суммарный объём 250***	***Суммарный объём 250***	***Суммарный объём 250***	***Суммарный объём 430***
Ужин	**Ужин**	**Ужин**	**Ужин**	**Ужин**
1.Икра кабачковая 60	1.Бигос с мясом 180	1.Огурец консервирован. 50	1.Яйцо варёное 40	1.Драчена 50
2.Запек.карт.с овощ,соус180/30	2.Чай с лимоном п/сладк. 200/7	2.Картофель ,зап.под сл.кор.180	2.Запек. из твор со сг мол200/50	2.Каша рисов молочная 200
3.Чай с молоком п/сл. 200	3.Хлеб пшеничный 40	3.Чай с сахаром 200	3.Чай не сладкий 200	2.Чай полусладкий 200
4.Хлеб пшеничный 40	4.Фрукты свежие 100	4.Хлеб пшеничный 40	4.Хлеб пшеничный 40	3.Хлеб пшен.40/конд изд.50
Суммарный объём 510	***Суммарный объём 527***	***Суммарный объём 470***	***Суммарный объём 530***	***Суммарный объём 540***

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**
1.Яйцо варёное 40	1.Канапе с сыром 15/5/5	1.Бутерброд с повидлом 60	1.Омлет натуральный 75	1.Морковь с сах.запечен. 60
3.Паста с овощами 200г	2.Запекаснка рисовая со свеж. плодами, соус молочный 200/30	2.Творожно-яич. омлет 150	2.Каша молоч. Ассорти" 150	2.Каша мол. "Дружба" 200
4.Кофейн. нап. б/молок 200		3.Кофейн. нап. с молок. 200	3.Какао с молоком 200	3.Кофейн. нап. с молок. 200
5.Хлеб пшеничный 30г	3.Какао с молоком 200	4.Хлеб пшеничный 10г	4.Хлеб пшеничный 30	4.Хлеб пшеничный 30г
Суммарный объём 470	***Суммарный объём 455***	***Суммарный объём 420***	***Суммарный объём 455***	***Суммарный объём 490***
1.Напиток витаминизир. 200	1.Сок фруктовый 200	1.Фрукты свежие 200	1.Сок фруктовый 200	1.Фрукты свежие 200
Суммарный объём 200	***Суммарный объём 200***	***Суммарный объём 200***	***Суммарный объём 200***	***Суммарный объём 200***
Обед	**Обед**	**Обед**	**Обед**	**Обед**
1.Салат "Клюковка" (из морской капусты) 60	1.Салат Аппетитный 60	1.Салат "Светофор" 60	1.Салат "Трио" 60	1.Щи из свежей капусты с мясом и сметаной 200/7/6
2.Ушица с рыбными фрикадельками 200/30	2.Рассольник домашний со сметаной , с мясом 200/7/5	2.Суп картофельный с птицей 200/5	2.Свекольник со сметаной, с мясом 200/7/5	2.Плов с мясом и перловой крупой 180
3.Биточек из мяса птицы "Пионерский" 70	3.Биточки мясные с омлетом 70	3.Запеканка из печени с рисом 180	3.Фрикадельки из мяса птицы 70	3.Кисель плод.-ягод. 200
4.Каша перловая с ов. 150	4.Пюре картофельное 130	4.Компот из сухофруктов 200 с витаминиз. концентратом.	4.Капуста тушеная 150	4.Хлеб ржаной 50г.
5.Компот из изюма 200	5.Отвар из шиповника 200		5.Компот из свежих фруктов 200	
6.Хлеб ржаной 50г.	6.Хлеб ржаной 50г.	5.Хлеб ржаной 50г.	6.Хлеб ржаной 50г.	
Суммарный объём 760	***Суммарный объём 722***	***Суммарный объём 695***	***Суммарный объём 742***	***Суммарный объём 643***
Полдник	**Полдник**	**Полдник**	**Полдник**	**Полдник**
1.Плюшка "Кемеровская" 50	1.Манник 50	1.Сдоба обыкновенная 50	1.Булочка молочная 50	1.Бутерброд с повидлом 60
2.Кисломолочная прод. 200	2.Кисель плод.-ягод. 200	2.Кисломолочная прод. 200	2.Кисломолочная прод. 200	2.Кисломолочная прод. 200
Суммарный объём 250	***Суммарный объём 250***	***Суммарный объём 250***	***Суммарный объём 250***	***Суммарный объём 260***
Ужин	**Ужин**	**Ужин**	**Ужин**	**Ужин**
1.Зразы мясные в томатной заливке 70/30	1.Огурцы консервиров. 60	1.Сельдь с/солёная 50	1.Бутерброд горячий с сыром и маслом 50	1.Огурцы консервиров. 50
2.Капуста тушеная 150	2.Ежики рыбные с соусом 100/50	2.Жаркое по-домашнему 200	2.Вареники ленивые с соусом см. сладк. 230/50	2.Рыба запечённая 70
3.Чай п/сл с молоком 200	3.Чай полусладкий 200	3.Чай с лимоном п/сладк.200/7	3.Чай п/слад .с молоком 200	3.Картофель отв. с мас.130/5
4.Хлеб пшеничный 40г	4.Хлеб пшеничный 40г	4.Хлеб пшеничный 40г		4.Чай полусладкий 200
	5.Кондитерские изделия 30г.			5.Хлеб пшеничный 40г
Суммарный объём 490	***Суммарный объём 480***	***Суммарный объём 497***	***Суммарный объём 530***	***Суммарный объём 495***