



## Примерное десятидневное меню

для питания детей в возрасте от 2 до 7 лет

| дни    | завтрак                                                       | обед                                                                                                             | полдник          | ужин                                          |
|--------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------|
| 1 день | Каша пшеничная<br>молочная с маслом, чай<br>хлеб с маслом.    | Борщ со сметаной, плов из говядины,<br>компот из сухофруктов, хлеб.                                              | Кисель, печенье. | Суп молочный<br>вермишелевый, чай,<br>хлеб.   |
| 2 день | Каша молочная пшеничная<br>с маслом, какао, хлеб с<br>маслом. | Суп овощной со сметаной, тефтели<br>мясные гарнир отварные макароны,<br>компот из яблок, хлеб.                   | Чай, печенье     | Омлет с тушеной<br>свеколой, кисель, хлеб.    |
| 3 день | Каша молочная<br>яичневая с маслом, чай,<br>хлеб с маслом.    | Суп с клецками со сметаной, котлета<br>куриная гарнир картофельное пюре<br>компот из сухофруктов, хлеб.          | Яблоко           | Ленивые вареники,<br>чай, хлеб.               |
| 4 день | Каша молочная<br>манная с маслом, чай,<br>хлеб с маслом.      | Суп с яичными хлопьями со<br>сметаной, рыбные котлеты гарнир<br>отварная гречка, компот из<br>сухофруктов, хлеб. | Какао, пряники   | Оладьи, чай, хлеб.                            |
| 5 день | Каша овсяная<br>молочная с маслом,<br>чай, хлеб с маслом.     | Суп гороховый, овощное рагу с мясом<br>птицы, компот из св. яблок, хлеб.                                         | Яблоко           | Пирог картофельный с<br>творогом, какао, хлеб |
| 6 день | Каша молочная                                                 | Щи из свежей капусты со сметаной                                                                                 | Яблоко           | Омлет натуральный с                           |

|         |                                                              |                                                                                                                                |                             |                                                       |
|---------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------|
|         | Дружба с маслом, чай, хлеб с маслом.                         | Котлета из говядины с томатным соусом гарнир отварные макароны, компот из сухофруктов, хлеб.                                   |                             | тушеной свеклой, чай, хлеб.                           |
| 7 день  | Каша пшеничная молочная с маслом, какао, хлеб с маслом.      | Свекольник со сметаной, гуляш из мяса птицы гарнир отварная гречка, компот лимонный, хлеб.                                     | Чай, печенье                | Сырники творожные, чай, хлеб.                         |
| 8 день  | Каша рисовая молочная с маслом, какао, хлеб с маслом.        | Суп крестьянский со сметаной, жаркое по-домашнему, компот из св. яблок, хлеб.                                                  | Чай, сдоба                  | Отварное яйцо с морковно-яблочным салатом, чай, хлеб. |
| 9 день  | Каша молочная ячневая с маслом, какао, хлеб с маслом.        | Салат морковно-капустный, суп с макаронами со сметаной, котлета из рыбы гарнир картофельное пюре, компот из сухофруктов, хлеб. | Кисель, вафли               | Творожно-манная запеканка, чай, хлеб.                 |
| 10 день | Каша овсяная молочная с маслом, чай с лимоном, хлеб с маслом | Рассольник со сметаной, ленивые голубцы, компот из свежих яблок, хлеб.                                                         | Какао, пирожок с картофелем | Суп молочный с вермишелью, чай, хлеб.                 |