

**Примерное 10-дневное меню
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

Название блюд	Объем порций (г) НЕТТО		Название блюд	Объем порций (г) нетто	
ДЕНЬ 1	возраст		ДЕНЬ 2	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Суп молочный с крупой	150	200	Вареники ленивые	110	150
Кофейный напиток б/м	170	180	Сгущенное молоко	30	30
Хлеб пшеничный	25	30	Какао с молоком	180	200
Масло порциями	5	5	Хлеб пшеничный	25	30
			Масло порциями	5	5
ИТОГО	350	415	ИТОГО	350	415
2-й Завтрак			2-й Завтрак		
Напиток кисломолочный	100	100	Сок	100	100
Обед			Обед		
Борщ с картофелем и капустой (со сметаной)	150	180	Суп с яйцом и гренками	150	180
Биточки рубленые	60	70	Котлеты рыбные любительские	60	80
Икра овощная (свекольная)	110	130	Гороховое пюре	110	130
Кисель	150	180	Овощи по сезону	30	50
Хлеб пшеничный	20	30	Сок	185	185
Хлеб ржано-пшеничный	30	38	Гренки пшеничного хлеба	20	30
			Хлеб ржано-пшеничный	30	38
ИТОГО	520	628	ИТОГО	585	693
Полдник			Полдник		
Омлет с сыром	80	80	Чай с сахаром	150	200
Чай с сахаром	150	185	Пирожок печенный с картофелем	50	50
Фрукты свежие	70	100			
ИТОГО	300	265	ИТОГО	200	250

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 3	возраст		ДЕНЬ 4	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Картофель отварной	100	120	Суп молочный с крупой	150	200
Омлет натуральный	50	50	Чай с сахаром	180	180
Икра кабачковая	20	25	Хлеб пшеничный	25	30
Кофейный напиток б/м	150	180	Масло порциями	5	5
Хлеб пшеничный	25	30			
Масло порциями	5	5			
ИТОГО	350	410	ИТОГО	360	415
2-й Завтрак			2-й Завтрак		
Напиток кисломолочный	100	100	Напиток кисломолочный	100	100
Обед			Обед		
Борщ с картофелем и капустой (со сметаной)	150	180	Суп картофельный с клецками	150	180
Гуляш из отварного мяса	100	130	Печень по-строгановски	50	70
Макаронные изделия отварные	110	130	Пюре картофельное	110	130
Овощи по сезону	30	50	Овощи по сезону	30	50
Компот из свежих фруктов	150	180	Компот из сушеных фруктов	150	180
Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	38	Хлеб ржано-пшеничный	30	38
ИТОГО	550	688	ИТОГО	540	678
Полдник			Полдник		
Запеканка манная	60	80	Оладьи с яблоком	80	100
Соус молочный сладкий	40	50	Повидло	15	20
Какао с молоком	160	180	Чай с сахаром	150	180
ИТОГО	270	310	ИТОГО	245	300

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 5	возраст		ДЕНЬ 6	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша вязкая молочная (рисовая)	150	200	Каша вязкая манная	150	200
Кофейный напиток б/м	160	180	Чай с сахаром	160	180
Хлеб пшеничный	25	30	Хлеб пшеничный	25	30
Масло порциями	5	5	Масло порциями	5	5
Сыр	8	12	Сыр	8	11
ИТОГО	348	427	ИТОГО	348	426
2-й Завтрак			2-й Завтрак		
Напиток кисломолочный	100	100	Напиток кисломолочный	100	100
Обед			Обед		
Суп картофельный с бобовыми	150	180	Борщ с картофелем и капустой	150	180
Котлеты рубленые из птицы	60	70	Жаркое по-домашнему	160	200
Пюре картофельное с морковью	110	130	Овощи по сезону	30	50
Овощи по сезону	30	40	Кисель	150	180
Компот из сушеных фруктов	150	180	Хлеб пшеничный	20	30
Гренки из пшеничного хлеба	20	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	38
Хлеб ржано-пшеничный	30	38			
ИТОГО	550	668	ИТОГО	540	678
Полдник			Полдник		
Кондитерские изделия	30	55	Омлет с яблоком	80	80
Сок	185	185	Кофейный напиток с молоком	150	180
Фрукты свежие	100	100			
ИТОГО	285	310	ИТОГО	230	280

Название блюд	Объем порций (Г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 7	<i>возраст</i>		ДЕНЬ 8	<i>Возраст</i>	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Сырники из творога	100	150	Макаронные изделия отварные с маслом	60	120
Соус сметанный сладкий	40	50	Омлет натуральный	50	50
Какао с молоком	180	200	Икра кабачковая	25	25
Фрукты свежие	70	70	Кофейный напиток с молоком	160	180
			Хлеб пшеничный	25	30
			Масло порциями	5	5
ИТОГО	390	470	ИТОГО	350	410
2-й Завтрак			2-й Завтрак		
Напиток кисломолочный	100	100	Сок	100	100
Обед			Обед		
Суп картофельный с крупой	150	180	Борщ с фасолью и картофелем	150	190
Рыба запеченная в омлете	60	80	Пудинг из говядины	60	70
Икра овощная (свекольная)	110	130	Каша рассыпчатая гречневая	110	130
Компот из сушеных фруктов	150	180	Соус томатный с овощами	20	30
Хлеб пшеничный	20	30	Икра овощная (свекольная/морковная)	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	38	Компот из сушеных фруктов	150	180
			Хлеб пшеничный	20	30
			Хлеб ржано-пшеничный	30	38
ИТОГО	520	600	ИТОГО	580	698
Полдник			Полдник		
Напиток кисломолочный	160	200	Напиток кисломолочный	160	200
Хлеб пшеничный	25	30	Коржик молочный	75	75
Повидло	15	20			
ИТОГО	200	250	ИТОГО	235	275

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 9	<i>возраст</i>		ДЕНЬ 10	<i>Возраст</i>	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Суп молочный с крупой	150	200	Суп молочный с крупой	150	180
Чай с сахаром	170	180	Чай с сахаром	170	180
Хлеб пшеничный	25	30	Хлеб пшеничный	25	30
Масло порциями	5	5	Масло порциями	5	5
			Сыр порциями	8	12
ИТОГО	350	415	ИТОГО	353	407
2-й Завтрак			2-й Завтрак		
Фрукты свежие	100	100	Фрукты свежие	100	100
Обед			Обед		
Суп картофельный с рыбными консервами	150	180	Суп лапша по домашнему	150	180
Запеканка картофельная с печенью	160	200	Плов из птицы	160	200
Соус томатный	20	30	Овощи по сезону	30	50
Овощи по сезону	20	50	Каша рассыпчатая гречневая	110	130
Компот из сушеных фруктов	150	180	Сок	150	175
Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30
Хлеб ржано-пшеничный	30	38	Хлеб ржано-пшеничный	30	38
ИТОГО	570	683	ИТОГО	540	603
Полдник			Полдник		
Напиток кисломолочный	170	200	Напиток кисломолочный	180	200
Булочка «Дорожная»	50	50	Кондитерские изделия	30	55
ИТОГО	220	250	ИТОГО	210	255