

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей от 3 – 8 лет
июнь – август 2018 год**

№ по сборнику рецептов	Завтрак	Выход, г	№ по сборнику рецептов	Обед	Выход, г	№ по сборнику рецептов	Полдник	Выход, г
1 день								
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	210	13, 14, 15, 20	Салат из свежих овощей	60	237	Сырники	100
1	Бутерброд с маслом	40	59	Борщ вегетарианский со сметаной	250	351	Соус молочный	30
392	Чай с сахаром	180	282	Котлета мясная	80	401	Кефир	180
			205	Макароны отварные с маслом	150		Фрукты	100
			376	Компот	180			
				Хлеб ржаной	50			
2 день								
944	Суп молочный пшеничный	250	81	Суп гороховый	250	165	Каша рассыпчатая перловая с маслом	200
3	Бутерброд с маслом, сыром	45	287(2)	Тефтеля мясная	80		Хлеб пшеничный	30
393	Кофейный напиток	180		Соус сметано томатный	30	400	Молоко	180
	Фрукты	100	132	Капуста тушеная	150		Кондитерские изделия	20
			378	Кисель	180			
				Хлеб ржаной	50			
3 день								
80	Суп картофельный с манной крупой	250	13, 14, 15, 20	Салат из свежих овощей	60	212	Лапшевник с творогом	205

	Гренки из пшеничного хлеба	15	76	Рассольник со сметаной	250	361	Соус фруктовый	30
1	Бутерброд с маслом	40	302	Птица тушеная в соусе с овощами	200	397	Какао на молоке	180
393	Чай с лимоном	180	376	Компот	180			
	Фрукты	100		Хлеб ржаной	45			
4 день								
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	13, 14, 15, 20	Салат из свежих овощей	60	41	Салат из моркови	60
3	Бутерброд с маслом, сыром	45	80	Суп картофельный с пшеном	250	458	Ватрушка с повидлом (творогом)	70
395	Кофейный напиток	180	165	Каша гречневая с маслом	120	401	Кефир	180
	Фрукты	100	277	Гуляш из отварного мяса	120			
			378	Кисель	180			
				Хлеб ржаной	50			
5 день								
53	Икра кабачковая	50		Салат из свежих овощей	60	172	Каша молочная вязкая пшеничная с маслом	200
215	Омлет натуральный	130	85	Суп с клецками	250		Хлеб пшеничный	30
1	Бутерброд с маслом	40	247	Рыба тушеная с овощами в томате	80	397	Какао	180
393	Чай с лимоном	150	165	Рисовая каша рассыпчатая с овощами	150			
	Кондитерские изделия	20	378	Компот	180			
				Хлеб ржаной	150			
6 день								
176	Каша вязкая рисовая с изюмом	200	13, 14, 15, 20	Салат из свежих овощей	60	230	Вареники ленивые	130
1	Бутерброд с маслом	40	67	Щи	250	351	Соус молочный	30
393	Чай с лимоном	180	282	Биточки мясные	80	401	Кефир	180

			165	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150		Фрукты	100
			378	Компот	180			
				Хлеб ржаной	50			
7 день								
91	Суп молочный с гречневой крупой	250	80	Суп картофельный с вермишелью	250	53	Икра кабачковая	50
3	Бутерброд с маслом, сыром	45	287(1)	Тефтеля мясная	80	228	Драчена	85
395	Кофейный напиток	180	132	Овощное рагу	150		Хлеб пшеничный	30
	Фрукты	100	378	Кисель	180	397	Какао	180
				Хлеб ржаной	50			
8 день								
87	Суп с рыбными консервами	250	13, 14, 15, 20	Салат из свежих овощей	60	237	Запеканка творожная	100
115	Гренки из пшеничного хлеба	15	58	Борщ с картофелем и сметаной	250	351	Соус молочный	30
1	Бутерброд с маслом	40	304	Плов с мясом птицы	200	400	Молоко	180
393	Чай с лимоном	180	378	Компот	180		Хлеб пшеничный	30
	Фрукты	100		Хлеб ржаной	50		Кондитерские изделия	
9 день								
94	Суп молочный с пшеном	250	13, 14, 15, 20	Салат из свежих овощей	60	41	Салат из моркови	60
1	Бутерброд с маслом	40	80	Суп картофельный с гречкой	250	474	Булочка «Российская»	60
395	Кофейный напиток	180	298	Голубцы ленивые	160	401	Кефир	180
	Фрукты	100	357	Соус томатно – сметанный с луком	30			
			378	Кисель	180			
				Хлеб ржаной	150			
10 день								
216	Омлет с сыром	85	13, 14, 15, 20	Салат из свежих овощей	60	168	Каша молочная манная	200

1	Бутерброд с маслом	40	80	Суп картофельный с рисом	250		Хлеб пшеничный	30
400	Молоко	180	247	Рыба тушеная с овощами в томате	80	392	Чай с лимоном	180
			321	Картофельное пюре	150			
			376	Компот	180			
				Хлеб ржаной	50			