

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей от 3 - 8 лет
на осенний период 2019г

№ по сборнику рецептов	Завтрак	Выход, г	№ по сборнику рецептов	Обед	Выход, г	№ по сборнику рецептов	Полдник	Выход, г
1 день								
8	Суп картофельный с манной крупой	250	20	Салат из свежей капусты	60	237	Запеканка творожная	120
115	Гренки из пшеничного хлеба	15	76	Рассольник со сметаной	250	351	Соус молочный	30
1	Бутерброд с маслом	40	282	Котлета мясная	80	401	Кефир	180
393	Чай с лимоном	180	165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150			
	Кондитерские изделия	20	376	Компот	180			
2-й завтрак	Сок	100		Хлеб ржаной	50			
2 день								
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250		Овощи консервированные	30	8	Сельдь с луком	60
3	Бутерброд с маслом, сыром	60	85	Суп картофельный с клецками	250	321	Картофельное пюре	120
395	Кофейный напиток	180	298	Ленивые голубцы	160	354	Хлеб пшеничный	30
2-й завтрак	Фрукты	100		Соус томатно-сметанный	30	392	Чай с лимоном	180
				Кисель	180			
				Хлеб ржаной	50			

3 день								
117	Каша вязкая из смеси круп с изюмом	200	19	Салат из соленых огурцов с луком	60	212	Лапшевник с творогом	205
3	Бутерброд с маслом, сыром	45	67	Щи со сметаной	250	360	Соус фруктовый	30
392	Чай с сахаром	180	302	Птица тушеная в соусе с овощами	230	397	Какао на молоке	180
2-й завтрак	Фрукты	100		Компот	180			
				Хлеб ржаной	50			
4 день								
168	Каша молочная манная	210	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	32	Салат из свеклы с изюмом и курагой	60
1	Бутерброд с маслом	40	282	Тефтеля мясная	80	458	Ватрушка с повидлом (творогом)	70
395	Кофейный напиток на молоке	180	355	Соус сметано-томатный с луком	30	401	Кефир (йогурт)	180
2-й завтрак	Фрукты	100		Капуста тушеная	150			
				Компот	180			
				Хлеб ржаной	50			
5 день								
53	Салат из зеленого горошка	60	20	Салат из капусты	60	168	Каша молочная вязкая пшеничная	205
249	Омлет натуральный	85	80	Суп картофельный с гречкой	250		Хлеб пшеничный	30
1	Бутерброд с маслом и сыром	45	247	Рыба тушеная с овощами	80	397	Какао с молоком	180

393	Чай с лимоном	180	132	Каша рисовая с овощами	150			
			376	Компот	180			
2-й завтрак	Фрукты	100		Хлеб ржаной	50			
6 день								
206	Каша гречневая с маслом и сахаром	250	19	Овощи консервированные	30	229	Ленивые вареники	120
1	Бутерброд с маслом,	40	59	Борщ вегетарианский со сметаной	250	351	Соус молочный	30
392	Чай с лимоном	180	282	Биточки мясные	80	401	Кефир	180
				Макароны отварные с маслом	150			
2-й завтрак	Сок	100		Компот	180			
				Хлеб ржаной	50			
7 день								
94	Суп молочный рисовый	250	80	Суп картофельный с пшеном	250	53	Икра кабачковая	60
3	Бутерброд с маслом	40	287	Тефтеля мясная	80	275	Сосиска отварная	50
395	Кофейный напиток с молоком	180	137	Капуста тушеная	150	228	Драчена	85
				Кисель	180		Хлеб пшеничный	30
2-й завтрак	Фрукты	100		Хлеб ржаной	50	397	Чай с лимоном	180
8 день								
87	Суп с рыбными консервами	250	19	Салат из огурцов с луком	60	41	Салат из моркови	60
115	Гренки из пшеничного хлеба	15	76	Борщ с картофелем со сметаной	250	231	Сырники из творога	100
3	Бутерброд с маслом и	45	304	Запеканка	160	351	Соус молочный	30

	сыром			картофельная с мясом или печенью				
393	Чай с лимоном	180	376	Компот	180		Молоко	180
	Кондитерские изделия	20		Хлеб ржаной	50			
2-й завтрак	Фрукты	100						
9 день								
94	Суп молочный пшеничный	250	20	Салат из капусты	40	35	Салат из свеклы с яблоком	40
1	Бутерброд с маслом	40	81	Суп гороховый	250	458	Пирожок с повидлом (картофелем)	50
393	Кофейный напиток	180	304	Плов с мясом птицы	160	454	Кефир	180
2-й завтрак	Фрукты	100		Кисель	180			
				Хлеб ржаной	40			
10 день								
53	Икра кабачковая	60	80	Овощи консервированные	20		Каша вязкая молочная манная	160
216	Омлет с сыром	65	80	Суп картофельный с рисом	250	174	Хлеб пшеничный	30
1	Бутерброд с маслом	40	247	Рыба тушеная	80	393	Кофейный напиток с молоком	180
393	Чай с лимоном	140	376	Картофельное пюре	150			
2-й завтрак	Сок	100		Компот	180			
				Хлеб ржаной	50			