

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей от 1,5 – 3 лет
июнь – август 2019 год**

№ по сборнику рецептур	Завтрак	Выход, г	№ по сборнику рецептур	Обед	Выход, г	№ по сборнику рецептур	Полдник	Выход, г
1 день								
165	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	160	13, 14, 15, 20	Салат из свежих овощей	40	237	Сырники	80
1	Бутерброд с маслом	40	59	Борщ вегетарианский со сметаной	200	351	Соус молочный	15
392	Чай с сахаром	150	282	Котлета мясная	60	401	Кефир	150
			205	Макароны отварные с маслом	120		Фрукты	100
			376	Компот	150			
				Хлеб ржаной	40			
2 день								
944	Суп молочный пшеничный	200	81	Суп вермишелевый	200	165	Каша вязкая перловая с маслом	160
3	Бутерброд с маслом, сыром	45	287(2)	Тефтеля мясная	60		Шницель рыбный натуральный	60
393	Кофейный напиток	150	354	Соус сметанный	15		Хлеб пшеничный	30
	Фрукты	100	132	Капуста тушеная	100	400	Молоко	150
			378	Кисель	150		Кондитерские изделия	10
				Хлеб ржаной	40			
3 день								
80	Суп картофельный с манной крупой	200	13, 14, 15, 20	Салат из свежих овощей	40	212	Лапшевник с творогом	155
	Гренки из пшеничного хлеба	15	80	Суп перловый со сметаной	200	361	Соус фруктовый	15
1	Бутерброд с маслом	40	302	Птица тушеная в соусе с овощами	180	397	Какао на молоке	150
393	Чай с лимоном	150	376	Компот	150			
	Фрукты	100		Хлеб ржаной	40			

4 день

93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	13, 14, 15, 20	Салат из свежих овощей	40	41	Салат из моркови	40
3	Бутерброд с маслом, сыром	45	80	Суп картофельный с пшеном	200	458	Ватрушка с повидлом (творогом)	70
395	Кофейный напиток	150	165	Каша гречневая с маслом	120	401	Кефир	150
	Фрукты	100	277	Гуляш из отварного мяса	120			
			378	Кисель	150			
				Хлеб ржаной	40			

5 день

53	Икра кабачковая	40	13, 14, 15, 20	Салат из свежих овощей	40	168	Каша молочная вязкая пшеничная с маслом	160
215	Омлет натуральный	65	85	Суп с клёцками	200		Хлеб пшеничный	30
1	Бутерброд с маслом	40	247	Рыба тушеная с овощами	60	397	Какао	150
393	Чай с лимоном	150	166	Рисовая каша вязкая с овощами	120			
	Кондитерские изделия	10	378	Компот	150			
				Хлеб ржаной	40			

6 день

177	Каша вязкая из смеси круп	155	13, 14, 15, 20	Салат из свежих овощей	40	230	Вареники ленивые	100
1	Бутерброд с маслом	40	67	Щи	200	351	Соус молочный	15
393	Чай с лимоном	150	282	Биточки мясные	60	401	Кефир	150
			165	Каша вязкая гречневая с маслом	120		Фрукты	100
			378	Компот	150			
				Хлеб ржаной	40			

7 день

94	Суп молочный с гречневой крупой	200	82	Суп картофельный с вермишелью	200	53	Икра кабачковая	40
3	Бутерброд с маслом, сыром	45	286(1)	Тефтеля мясная	60	228	Драчена	65

395	Кофейный напиток	150	137	Овощное рагу	120		Хлеб пшеничный	30
	Фрукты	100	378	Кисель	150	397	Какао	150
				Хлеб ржаной	40			
8 день								
87	Суп с рыбными консервами	200	13, 14, 15, 20	Салат из свежих овощей	40	237	Запеканка творожная	50
115	Гренки из пшеничного хлеба	15	58	Борщ с картофелем и сметаной	200	351	Соус молочный	15
1	Бутерброд с маслом	40	304	Плов с мясом птицы	160	400	Молоко	150
393	Чай с лимоном	150	378	Компот	150		Хлеб пшеничный	30
				Хлеб ржаной	40		Кондитерские изделия	10
9 день								
94	Суп молочный с пшеном	200	13, 14, 15, 20	Салат из свежих овощей	40	41	Салат из моркови	40
1	Бутерброд с маслом	40	80	Суп картофельный с гречкой	200	474	Булочка «Российская»	60
395	Кофейный напиток	150	298	Голубцы ленивые	120	401	Кефир (йогурт)	150
	Фрукты	100	357	Соус сметанный	15			
			378	Кисель	150			
				Хлеб ржаной	40			
10 день								
216	Омлет с сыром	65	13, 14, 15, 20	Салат из свежих овощей	40	168	Каша молочная манная (геркулесовая)	160
1	Бутерброд с маслом	40	80	Суп картофельный с рисом	200		Хлеб пшеничный	30
392	Чай с молоком	150	247	Рыба тушеная с овощами	60	393	Чай с лимоном	150
			321	Картофельное пюре	120			
			376	Компот	150			
				Хлеб ржаной	40			