

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей от 1, 5 - 3 лет
на осенний период 2020 года**

№ по сборнику рецептов	Завтрак	Выход, г	№ по сборнику рецептов	Обед	Выход, г	№ по сборнику рецептов	Полдник	Выход, г
1 день								
8	Суп картофельный	200	20	Салат из свежей капусты	40	237	Запеканка творожная	100
115	Гренки из пшеничного хлеба	15	76	Суп перловый со сметаной	200	351	Соус молочный	15
1	Бутерброд с маслом	40	282	Котлета мясная	60	401	Кефир	150
393	Чай с лимоном	150	165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120			
н/р	Кондитерские изделия	7	376	Компот	150			
н/р	2-й завтрак Сок	100	н/р	Хлеб ржаной	40			
2 день								
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	н/р	Овощи консервированные	20	8	Сельдь с луком	40
3	Бутерброд с маслом, сыром	45	85	Суп картофельный с клецками	200	45	Винегрет	40
395	Кофейный напиток	150	298	Ленивые голубцы	120	354	Хлеб пшеничный	30
н/р	2-й завтрак Фрукты	100	354	Соус сметанный	15	392	Чай с лимоном	150
			378	Кисель	150			
			н/р	Хлеб ржаной	40			
3 день								
117	Каша вязкая из смеси круп с изюмом	150	19	Салат из соленных огурцов с луком	40	212	Лапшевник с творогом	155

3	Бутерброд с маслом, сыром	45	67	Щи со сметаной	200	360	Соус фруктовый	15
392	Чай с сахаром	150	302	Птица тушеная в соусе с овощами	180	397	Какао на молоке	150
н/р	2-й завтрак Фрукты	100	376	Компот	150			
			н/р	Хлеб ржаной	40			
4 день								
168	Каша молочная манная	160	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	32	Салат из свеклы с изюмом и курагой	40
1	Бутерброд с маслом	40	282	Тефтеля мясная	60	458	Ватрушка с повидлом (творогом)	70
395	Кофейный напиток на молоке	150	354	Соус сметанный	15	401	Кефир (йогурт)	150
н/р	2-й завтрак Фрукты	100	132	Капуста тушеная	100			
			378	Кисель	150			
			н/р	Хлеб ржаной	40			
5 день								
53	Икра кабачковая	40	20	Салат из капусты	40	168	Суп молочный пшеничный	155
249	Омлет натуральный	65	80	Суп картофельный с гречкой	200	н/р	Хлеб пшеничный	30
1	Бутерброд с маслом и сыром	45	247	Рыба тушеная с овощами	60	397	Какао с молоком	150
393	Чай с лимоном	150	132	Каша рисовая с овощами (Картофельное пюре)	120			
			376	Компот	150			
н/р	2-й завтрак Фрукты	100	н/р	Хлеб ржаной	40			
6 день								
206	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	н/р	Овощи консервированные	20	229	Ленивые вареники	65

1	Бутерброд с маслом,	40	59	Борщ вегетарианский со сметаной	200	351	Соус молочный	15
392	Чай с лимоном	150	282	Биточки мясные	60	401	Кефир	150
				Макароны отварные с маслом	120			
н/р	2-й завтрак Сок	100	376	Компот	150			
			н/р	Хлеб ржаной	40			
7 день								
94	Суп молочный рисовый	200	80	Суп картофельный с пшеном	200	53	Икра кабачковая	40
3	Бутерброд с маслом	40	287	Тефтеля мясная	65			
395	Кофейный напиток с молоком	150	137	Капуста тушеная	105	228	Драчена	65
			378	Кисель	150	н/р	Хлеб пшеничный	30
н/р	2-й завтрак Фрукты	100	н/р	Хлеб ржаной	50	397	Какао на молоке	150
8 день								
87	Суп с рыбными консервами	200	19	Салат из огурцов с луком	40	41	Салат из моркови	40
115	Гренки из пшеничного хлеба	15	76	Борщ с картофелем со сметаной	200	231	Сырники из творога	50
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	304	Запеканка картофельная с мясом или печенью	120	351	Соус молочный	15
393	Чай с лимоном	150	376	Компот	150	400	Молоко	150
н/р	Кондитерские изделия	20	н/р	Хлеб ржаной	40			
н/р	2-й завтрак Фрукты	100						
9 день								
94	Суп молочный пшеничный	200	20	Салат из капусты	40	35	Салат из свеклы с яблоком	40
1	Бутерброд с маслом	40	81	Суп вермишелевый	200	458	Пирожок с повидлом (картофелем)	50

393	Кофейный напиток	150	304	Плов с мясом птицы	160	454	Кефир	150
н/р	2-й завтрак Фрукты	100	378	Кисель	150			
			н/р	Хлеб ржаной	40			
10 день								
53	Икра кабачковая	40	н/р	Овощи консервированные	20	185	Каша вязкая молочная манная	155
216	Омлет с сыром	65	80	Суп картофельный с рисом	200	н/р	Хлеб пшеничный	30
1	Бутерброд с маслом	40	247	Рыба тушеная	60	393	Кофейный напиток с молоком	150
393	Чай с лимоном	150	694	Картофельное пюре	120			
н/р	2-й завтрак Сок	100	376	Компот	150			
			н/р	Хлеб ржаной	40			

Условные обозначения:

н/р - рецептура блюда отсутствует.