Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей от 3 – 8 лет на зимне-весенний период 2023-2024 года

№ по сборнику рецептур	Завтрак	Выход г	№ по сборнику рецептур	Обед	Выход, г	№ по сборнику рецептур	Полдник	Выход г
1 день								
191(4)	Каша вязкая из смеси круп	200	**95**	Суп с рыбными консервами	200	**435**	Булочка ванильная	50
1	Бутерброд с маслом	40	**312**	Рулет с луком и морковью (с молоком)	80	**378**	Кисель	180
416	Какао с молоком	180	**372**	Соус сметанный	30	**41**	Салат из моркови и яблок	60
н/р	**Кондитерские изделия**		**137**	Овощное рагу	150			
418	**2-ой завтрак Сок фруктовый**	**100**	**416**	Компот из свежих яблок	180			
			н/р	Хлеб ржаной	50			
2 день								
205	Макароны с маслом и сахаром	160	**н/р**	Огурец солёный	40	**255**	Зразы из творога с изюмом	100
3	Бутерброд с сыром	40	**63**	Борщ с капустой и картофелем	200	**372**	Соус сметанный	30
412	Чай с лимоном	180	**311**	Запеканка из мяса с рисом	180	**419**	Кефир (Йогурт)	180
			394	Компот из сухофруктов	180			
386	**2-ой завтрак Яблоко**		**н/р**	Хлеб ржаной	50			
3 день								
57	Икра кабачковая	60	**85**	Суп картофельный с гренками	200	**101**	Суп молочный рисовый	200
274	Шницель рыбный натуральный	60	**374**	Соус сметанный с луком	30	**460**	Крендель сахарный	50
412	Чай с сахаром	180	**303**	Тефтели мясные (с соусом)	80	**414**	Кофейный напиток	180

1	Бутерброд с маслом	40	**354**	Капуста тушеная	150			
418	**2-ой завтрак Сок фруктовый**	**100**	**416**	Компот из свежих яблок	180			
			н/р	Хлеб ржаной	50			
4 день								
3	Бутерброд с сыром	40	**20**	Салат из солёных огурцов с луком	60	**245**	Сырники из творога	100
101	Суп молочный гречневый	150	**73**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	**369**	Соус молочный (сладкий)	30
416	Какао с молоком	180	**302**	Птица, тушенная в соусе с овощами	160	**419**	Молоко кипяченное	180
н/р	**Кондитерские изделия**		**394**	Компот из сухофруктов	180	**н/р**	Батон нарезной	40
368	**2-ой завтрак Яблоко**	**100**	**н/р**	Хлеб ржаной	50			
5 день								
167	Каша перловая с маслом и сахаром	160	**21**	Салат из белокочанной капусты	60	**242**	Рыба запеченная с овощами	80
1	Бутерброд с маслом	40	**91/128**	Суп картофельный с клецками	200	**386**	Яблоко свежее	100
411	Чай с молоком	180	**277**	Гуляш из отварного мяса	80	**420**	Йогурт (Кефир)	180
			180	Каша рисовая с овощами	150			
418	**2-ой завтрак Сок фруктовый**	100	**416**	Компот из свежих яблок	180			
			н/р	Хлеб ржаной	50			
6 день								
3	Бутерброд с сыром	40	**40**	Суп картофельный с рисом	60	**474**	Булочка « Российская»	50
101	Суп перловый молочный	180	**205**	Макароны отварные	200	**55**	Икра свекольная	50
414	Кофейный напиток с молоком	180	**299**	Биточки мясные	80	**378**	Кисель	180
н/р	**Кондитерские изделия**	20	**372**	Соус сметанный	30	**н/р**	Батон нарезной	40
418	**2-ой завтрак Сок**	**100**	**390**	Компот из свежих яблок	180			

	фруктовый							
			н/р	Хлеб ржаной	50			
7 день								
1	Бутерброд с маслом	40	**20**	Салат из соленых огурцов с луком	60	**243**	Вареники ленивые	80
177	Каша из смеси круп с изюмом	180	**65**	Борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	200	**369**	Соус молочный (сладкий)	30
412	Чай с лимоном	180	**165**	Каша гречневая с маслом	150	**419**	Молоко кипяченое	180
			278	Бефстроганов из мяса с соусом сметано-томатным	80			
386	**2-ой завтрак Яблоко**	**100**	**394**	Компот из сухофруктов	180			
			н/р	Хлеб ржаной	50			
8 день								
3	Бутерброд с сыром	40	**н/р**	Огурец солёный	40	**57**	Икра кабачковая	60
168	Каша молочная манная	180	**64**	Борщ с картофелем (свекольник)	200	**169**	Запеканка овощная	120
414	Кофейный напиток с молоком	180	**304**	Плов с мясом птицы	160	**420**	Йогурт (Кефир)	180
н/р	**Кондитерские изделия**	20	**394**	Компот из сухофруктов	180	**н/р**	Батон нарезной	40
418	**2-ой завтрак Сок фруктовый**	**100**	**н/р**	Хлеб ржаной	50	**386**	Яблоко	100
9 день								
1	Бутерброд с маслом	40	**88**	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	**20**	Рыба соленая	60
94	Суп молочный с крупой	200	**315**	Голубцы ленивые	160	**46**	Винегрет овощной	60
414	Кофейный напиток	180	**373**	Соус сметанный с томатом	30	**412**	Чай с лимоном	180
			394	Компот из сухофруктов	180	**н/р**	Батон нарезной	40
368	**2-ой завтрак Яблоко**	100	**н/р**	Хлеб ржаной	50			
10 день								
3	Бутерброд с сыром	40	**20**	Салат из соленых огурцов с луком	60	**236**	Пудинг из творога с манкой	70

101	Суп молочный пшеничный	200	**73**	Щи из свежей капусты с картофелем	200	**369**	Соус молочный (сладкий)	30
419	Молоко кипяченое	180	**297**	Хлебец мясной « Деликатесный»	80	**42**	Салат из моркови	60
			339	Картофельное пюре	150	**420**	Йогурт (Кефир)	180
418	**2-ой завтрак Сок фруктовый**	**100**	**390**	Компот из свежих яблок	180			
			н/р	Хлеб ржаной	50			

Условные обозначения:

н/р *– рецептура блюд отсутствует.*