

Примерное 10-дневное меню для детей с 1 до 3 лет, посещающих ДООУ (с 12 часовым пребыванием)

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша пшеничная молочная жидкая	150	Омлет натуральный	130	Каша манная молочная жидкая с маслом и сахаром	150 /5/5	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150
Яйцо вареное	40	Икра кабачковая для детского питания	40	Кофейный напиток с молоком	150	Бутерброд с маслом	25	Хлеб пшеничный	15
Чай с лимоном	150 /6/5	Какао с молоком	150	Закрытый бутерброд с повидлом	40	Яйцо вареное	40	Сыр (порциями)	10
		Хлеб пшеничный	30			Какао с молоком	150	Кофейный напиток с молоком	180
2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак	
Банан	100	Мармелад жележный	20	Банан	100	Яблоко свежее	100	Банан	100
		Яблоко печеное	85						
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Суп-лапша домашняя	180 /10	Помидоры свежие	30	Огурец свежий	30	Помидоры свежие	30	Огурец свежий	30
Голубцы ленивые	120 /15	Рассольник ленинградский	180	Борщ с капустой и картофелем	180	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180 /35	Рассольник домашний	180
Свекла тушеная в белом соусе	40	Котлеты рыбные любительские	60	Плов из птицы	160	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	Котлеты рубленые	60
Компот из сухофруктов	150	Картофельное пюре	110	Сок яблочный для питания детей раннего возраста	150	Макароны отварные	110	Капуста тушеная	110
Хлеб ржано-пшеничный	45	Кисель из сока	150	Хлеб ржано-пшеничный	15	Сок абрикосовый для дошкольного возраста	180	Компот из сухофруктов	150
		Хлеб ржано-пшеничный	15			Хлеб ржано-пшеничный	15	Хлеб ржано-пшеничный	35
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Йогурт 2,5%	150	Кефир 2,5%	180	Йогурт 2,5%	180	Кефир 2,5%	180	Булочка «Ванильная»	40
Пирожок с повидлом	50	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	30	Мармелад жележный	25	Йогурт 2,5%	160
						Хлеб пшеничный	35		
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Запеканка из творога	140	Пудинг из говядины	60	Кнели рыбные отварные	60	Морковь тушеная с яблоками	40	Тефтели рыбные тушеные	60/30
Соус молочный сладкий	50	Каша гречневая рассыпчатая	120	Овощи в молочном соусе	120	Пудинг из творога (запеченный)	130	Картофельное пюре с морковью	120
Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180	Икра морковная	40	Соус сладкий из кураги	50	Кисель из сока	150
Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	Напиток из плодов шиповника	150	Чай с сахаром	180	Хлеб ржано-пшеничный	25
		Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	30			Хлеб пшеничный	15

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	Омлет натуральный	130	Каша пшенная молочная жидкая	150	Каша манная с изюмом и яблоками	150 /5
Бутерброд с маслом	25	Сыр (порциями)	10	Икра кабачковая для детского питания	40	Хлеб пшеничный	40	Яйцо вареное	40
Чай с сахаром	180	Хлеб пшеничный	20	Какао с молоком	150	Сыр (порциями)	10	Хлеб пшеничный	15
		Яйцо вареное	40	Хлеб пшеничный	30	Кофейный напиток с молоком	150	Чай с молоком	180
		Кофейный напиток с молоком	180						
2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак		2 завтрак	
Сок яблочный	180	Банан	100	Яблоко свежее	100	Банан	100	Мармелад жележный	20
								Яблоко печеное	85
Обед		Обед		Обед		Обед		Обед	
Огурец свежий	40	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	Огурец свежий	40	Помидоры свежие	30	Суп картофельный с крупой (рис)	180
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	180	Суфле из рыбы	60	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	180 /10/ 25	Щи из свежей капусты	180	Запеканка картофельная с печенью	120
Макаронник с мясом	160	Картофельное пюре	110	Котлета из птицы рубленая, запеченная в молочном соусе	60	Пудинг из говядины	60	Соус сметанный	15
Кисель из сока	150	Икра морковная	40	Рис отварной, пюре из моркови	110 /20	Пюре из овощей	120	Свекла тушеная в белом соусе	40
Хлеб ржано-пшеничный	15	Компот из сухофруктов	150	Сок абрикосовый	150	Компот из сухофруктов	150	Сок грушевый	150
		Хлеб ржано-пшеничный	35	Хлеб ржано-пшеничный	15	Хлеб ржано-пшеничный	15	Хлеб ржано-пшеничный	35
Полдник		Полдник		Полдник		Полдник		Полдник	
Йогурт 2,5%	150	Кефир 2,5%	150	Йогурт 2,5%	180	Кефир 2,5%	180	Йогурт 2,5%	160
Булочка Сдоба Обыкновенная	50	Пирожок с капустой	50	Мармелад жележный	25	Хлеб пшеничный	35	Пирожки печеные сдобные с яблоками	40
				Хлеб пшеничный	10				
Ужин		Ужин		Ужин		Ужин		Ужин	
Морковь тушеная с яблоками	40	Помидоры свежие	40	Фрикадельки рыбные отварные	60	Голубцы ленивые	120 /15	Котлеты рыбные любительские	60
Запеканка из творога	130	Тефтели мясные	60	Картофель, тушеный в соусе	120	Икра морковная	30	Картофельное пюре	120
Соус яблочный	150	Рагу овощное	120	Капуста тушеная с яблоками	40	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150
Чай с лимоном	180	Чай с сахаром	150	Чай с лимоном	150	Ватрушка с творогом	60	Хлеб ржано-пшеничный	30
		Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	25	Хлеб пшеничный	40
		Хлеб пшеничный	15						