

Осенне-зимнее примерное 10-дневное меню для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	возраст			возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Суп молочный	150	200	Каша «Дружба»	150	200
Сыр (порц.)	10	15	Масло слив. (порц.)	5	10
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Коф.напиток	150	200	Чай с лимоном	150	200
2-й завтрак			2-й завтрак		
Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150	Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150
Обед			Обед		
Салат из капус. с морков.	40	60	Салат «Зимний»	40	60
Суп овощной на кур.бул.	200	250	Суп «Рассольник»	200	250
Плов с мясом (курин.)	200	220	Мясо тушеное с овощами	200	220
Компот из сухофруктов	150	200	Компот из св.ягод (фрукт.)	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Полдник			Полдник		
Пудинг творож. с изюм.	100	120	Булочка «Веснушка»	60	60
Чай с лимоном	150	200	Молоко кипяченое	150	200

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	возраст			возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша «Пшенная»	150	200	Каша «Ячневая»	150	200
Сыр (порц.)	10	15	Масло слив. (порц.)	5	10
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Какао с молоком	150	200	Чай с молоком	150	200
2-й завтрак			2-й завтрак		
Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150	Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150
Обед			Обед		
Салат витамин. с раст. масл.	40	60	Салат из моркови и яблок	40	60
Суп-пюре горох. с сухарик.	200	250	Суп с клёцками	200	250
Макароны отварные	150	200	Капуста тушеная	150	200
Гуляш из говядины	60	70	Котлета мясная	60	70
Компот из св. лимона	150	200	Компот из св.фруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Полдник			Полдник		
Омлет (с сыром)	150	180	Печенье сахарное	60	60
Хлеб пшеничный	30	40	Кисломолочный продукт	150	200
Чай с сахаром	150	200			

<i>Название блюда</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюда</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 5	возраст		ДЕНЬ 6	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша рисовая с сухофрукт.	150	200	Каша «Манная»	150	200
Сыр (порц.)	10	15	Масло слив. (порц.)	5	10
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Коф.напиток	150	200	Какао с молоком	150	200
2-й завтрак			2-й завтрак		
Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150	Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150
Обед			Обед		
Салат из капус. с яблоком	40	60	Салат овощной с зел.горошком	40	60
Суп свекольный со сметаной	200/5	250/5	Суп «Щи» (из св.капусты)	200	250
Перловка с мясом	200	220	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
Кисель	150	200	Тефтели мясные	60	70
Хлеб ржаной	40	50	Компот из с/фруктов	150	200
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб ржаной	40	50
			Хлеб пшеничный	30	40
Полдник			Полдник		
Кондитерское	60	60	Творожная запеканка с изюмом	100	120
Молоко кипяченое	150	200	Молочный сладкий соус	15	20
			Чай с лимоном	150	200

<i>Название блюда</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюда</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 7	возраст		ДЕНЬ 8	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша «Пшеничная»	150	200	Каша «Геркулесовая»	150	200
Сыр (порц.)	10	15	Масло слив. (порц.)	5	10
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Чай с лимоном	150	200	Какао с молоком	150	200
2-й завтрак			2-й завтрак		
Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150	Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150
Обед			Обед		
Салат рыбный	40	60	Салат из картоф. с сол. огур.	40	60
Суп курин. с дом. лапшой	200	250	Суп «Борщ»	200	250
Картофельное пюре	150	200	Рис с маслом слив.	150	200
Гуляш из кур.в смет.соусе	60	70	Рыба тушен.с овоц.в том.соусе	60	70
Компот из св. ягод (фруктов)	150	200	Компот из св.лимона	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Полдник			Полдник		
Рогалик с повидлом	60	60	Яйцо отварное	40	40
Молоко кипяченое	150	200	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/10
			Чай с сахаром	150	200

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 9	возраст		ДЕНЬ 10	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша гречневая на молоке	150	200	Каша «Рисовая»	150	200
Сыр (порц.)	10	15	Масло слив. (порц.)	5	10
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Чай с молоком	150	200	Чай с лимоном	150	200
2-й завтрак			2-й завтрак		
Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150	Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150
Обед			Обед		
Салат из свеклы с сыром	40	60	Винегрет	40	60
Суп «Крестьянский»	200	250	Суп «Рыбный»	200	250
Жаркое по-домашнему	200	220	Картоф. запеканка с мясом	200	220
Компот из с/фруктов	150	200	Кисель	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Полдник			Полдник		
Булочка домашняя	60	60	Пряник	60	60
Кисломолочный продукт	150	200	Молоко кипяченое	150	200