

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ
(Осенне-зимнее)**



	ДЕНЬ 1		ДЕНЬ 2		ДЕНЬ 3		ДЕНЬ 4		ДЕНЬ 5	
	Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд	
Завтрак	Яйцо вареное	1/40	Каша рисовая вязкая (на молоке)	150	Каша Геркулес вязкая (на молоке)	150	Каша гречневая вязкая (на молоке)	150	Суп молочный с макаронными изделиями	150
	Икра кабачковая	60	Какао с молоком	150			Чай с сахаром			
	Чай с сахаром	150			Чай с лимоном	150				
	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5	Бутерброд йодированный с маслом сливочным крестьянским	30/5/7	Бутерброд йодированный с маслом сливочным	30/5	Бутерброд йодированный с маслом сливочным	30/5
	Сок фруктовый	100/42	Фрукты свежие	1 шт/70 ккал	Сок фруктовый	100/42	Фрукты свежие	1 шт/70 ккал	Сок фруктовый	100/42
2-й завтрак	итого завтрак/ккал	405/393,3	итого завтрак/ккал	335/504	итого завтрак/ккал	440/435,7	итого завтрак/ккал	333/432,1	итого завтрак/ккал	435/445,72
Обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	Борщ с фасолью и картофелем	150/10	Суп картофельный с крупой (рисовая)	150	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	Борщ с капустой и картофелем	150/7
			Полдник соевый	40						
	Капуста тушеная	120	Биточки	50	Азу (говядина)	50/120	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят	60	Шницель (говядина)	60
			Соус томатный	50	Компот из смеси сухофруктов	150	Кисель из повидла	150	Компот из смеси сухофруктов	150
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	Кисель из повидла	150	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20
	Компот из смеси сухофруктов	150	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20						
	итого обед/ккал	580/650,55	итого обед/ккал	575/663,29	итого обед/ккал	530/604	итого обед/ккал	540/710,09	итого обед/ккал	547/676,85
Полдник	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	150	Котлета рыбная (минтай)	60	Омлет натуральный	80	Каша пшеничная вязкая (на молоке)	150	Пудинг из творога с рисом	120
	Молоко кипяченое	150	Пюре картофельное	120	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Соус молочный (сладкий)	50
		10	Хлеб пшеничный	10			Чай с молоком	150	Кофейный напиток с молоком	150
			Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150		10		10
Ужин	Булочка из сдобного дрожжевого теста	60	Кондитерские изделия(печенье)	2 шт	Молоко кипяченое	100	Напиток из плодов шиповника	100	Кефир 2,5%	100
	итого полдник /ккал	370/522,5	итого полдник /ккал	340/594,2	итого полдник /ккал	380/523,86	итого полдник /ккал	410/442,1	итого полдник /ккал	480/564,1
	итого за день	1355/1566,35	итого за день	1250/1761,49	итого за день	1350/1563,56	итого за день	1285/1584,29	итого за день	1462/1686,67
	ДЕНЬ 6		ДЕНЬ 7		ДЕНЬ 8		ДЕНЬ 9		ДЕНЬ 10	
	Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд		Наименование блюд	
Завтрак	Каша манная жидкая(на сгущенном молоке)	150	Макароны с сыром Российским	130	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	Каша рисовая вязкая (на молоке)	150	Каша манная жидкая (на молоке)	150
	Чай с сахаром	150	Чай с сахаром	150/3,5	Кофейный напиток с молоком	150	Какао с молоком	150	Чай с лимоном	150
	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5	Бутерброд с маслом сливочным крестьянским	30/5
	Сок фруктовый	100/42	Фрукты свежие	1/70	Сок фруктовый	100/42	Фрукты свежие	1/70 ккал	Сок фруктовый	100/42
2-й завтрак	итого завтрак/ккал	435/456,1	итого завтрак/ккал	335/478,2	итого завтрак/ккал	442/391,2	итого завтрак/ккал	335/504	итого завтрак/ккал	435/458
Обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	150/7	Суп из овощей	150	Суп картофельный с клецками	150	Рассольник ленинградский	150
	Биточки (говядина)	60	Плов из птицы	60/100	Жаркое по-домашнему(говядина)	50/120	Суфле из бройлеров цыплят	60/4	Макаронник с печенью (говяжьей)	120
			Капуста тушеная	40						
	Компот из смеси сухофруктов	150	Кисель из повидла	150	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	Кисель из повидла	150	Компот из смеси сухофруктов	150
	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	Компот из смеси сухофруктов	150	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20	Хлеб ржаной/пшеничный	40/20
	итого обед/ккал	540/668,1	итого обед/ккал	567/666	итого обед/ккал	530/590,35	итого обед/ккал	551/670,49	итого обед/ккал	520/669,4
Полдник	Каша гречневая вязкая (на молоке)	150	Суп молочный с макарон.изделиями	150	Омлет натуральный	70	Котлеты рыбные (минтай)	60	Запеканка из творога	120
		10	Хлеб пшеничный	10	Икра кабачковая	60	Пюре картофельное	120	Соус молочный (сладкий)	50
	Молоко кипяченое	150		10	Чай с лимоном	150	Чай с сахаром	150	Кофейный напиток с молоком	150
			Чай с сахаром	150	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10		
Ужин	Булочка сдобная с изюмом	60	Кефир 2,5%	100	Молоко кипяченое	100	Напиток из плодов шиповника	100	Кондитерские изделия (печенье)	2 шт
	итого полдник /ккал	370/540,5	итого полдник /ккал	445/518,1	итого полдник /ккал	410/560,5	итого полдник /ккал	440/485,67	итого полдник /ккал	330/658,6
	итого за день	1345/1664,7	итого за день	1347/1662,3	итого за день	1382/1542,03	итого за день	1326/1660,16	итого за день	1285/1786