**Примерное 10-дневное меню**

**для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 1** | | | | | | **ДЕНЬ 2** | | | | | |
| ***Название блюд*** | ***Объем порций (г)***  возраст | | | | | ***Название блюд*** | ***Объем порций***  ***(г)***  возраст | | | | |
|  | **1.5—3** | | | **3—7** | |  | **1.5—3** | | | | **3—7** |
| Сок | 140 | | | 160 | | Сок | 140 | | | | 160 |
| ***Завтрак*** | | | | | | ***Завтрак*** | | | | | |
| Каша кукурузная молочная | 150 | | | 200 | | Каша пшенная молочная | 150 | | | | 200 |
| Кофейный напиток | 150 | | | 200 | | Чай с молоком | 150 | | | | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 25/5 | | | 30/7 | | Хлеб пшеничный с маслом | 25/5 | | | | 30/7 |
| Сыр | 10 | | | 12 | |  |  | | | |  |
| ***Обед*** | | | | | | ***Обед*** | | | | | |
| Суп с макоронами | 150 | | | 250/8 | | Суп Борщ | 150 | | | | 200 |
| Гуляш мясной | 80 | | | 100 | | Биточки мясные | 60 | | | | 80 |
| Гречка | 120 | | | 140 | | Вермишель | 120 | | | | 140 |
|  |  | | |  | | Соус сметанный | 25 | | | | 30 |
| Ком пот из изюма | 150 | | | 180 | | Компот из сухофруктоф | 150 | | | | 180 |
| Хлеб ржаной | 30 | | | 40 | | Хлеб ржаной | 30 | | | | 40 |
| ***Ужин*** | | | | | | ***Ужин*** | | | | | |
| Картофельная котлета | 120 | | | 160 | | Суп рисовый | 150 | | | | 200 |
| Зеленый горошек | 30 | | | 40 | | Ватрушка с творогом | 60 | | | | 60 |
|  |  | | |  | |  |  | | | |  |
| Кисель | 150 | | | 200 | | Чай с сахаром | 150 | | | | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | | | 20 | | Хлеб пшеничный | 20 | | | | 20 |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **ДЕНЬ 3** | | | | | **ДЕНЬ 4** | | | | | | | | |
| ***Название блюд*** | | ***Объем порций (г)***  возраст | | | ***Название блюд*** | | | ***Объем порций***  ***(г)***  возраст | | | | | |
|  | | **1.5—3** | **3—7** | |  | | | **1.5—3** | | **3—7** | | | |
| Сок | | 140 | 160 | | Молоко | | | 140 | | 160 | | | |
| **Завтрак** | |  |  | | **Завтрак** | | |  | |  | | | |
| Каша гречневая молочная | | 150 | 200 | | Каша пшеничная молочная | | | 150 | | 200 | | | |
| Какао с молоком | | 150 | 200 | | Чай с сахаром | | | 150 | | 200 | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом | | 25/5 | 30/7 | | Хлеб пшеничный с маслом | | | 25/5 | | 30/7 | | | |
| ***Обед*** | | | | | ***Обед*** | | | | | | | | |
| Суп гороховый | | 150 | 200 | | Суп с клецками | | | 150 | | 200 | | | |
| Азу по-татарски | | 180 | 220 | | Капуста тушеная | | | 180 | | 220 | | | |
|  | |  |  | |  | | |  | |  | | | |
|  | |  |  | |  | | |  | |  | | | |
| Компот из чернослива | | 150 | 180 | | Компот из сухофруктов | | | 150 | | 180 | | | |
| Хлеб ржаной | | 30 | 40 | | Хлеб ржаной | | | 30 | | 40 | | | |
|  | |  |  | |  | | |  | |  | | | |
| ***Ужин*** | | | | | ***Ужин*** | | | | | | | | |
| Уха из сайры консерв | | 150 | 200 | | Картофель тушеный с луком | | | 120 | | 160 | | | |
| Печенье | | 20 | 20 | | Икра кабачковая | | | 30 | | 40 | | | |
|  | |  |  | |  | | |  | |  | | | |
|  | |  |  | |  | | |  | |  | | | |
| Чай | | 150 | 200 | | Чай с сахаром | | | 150 | | 200 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | | Хлеб пшеничный | | | 20 | | 20 | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| ***ДЕНЬ 5*** | | | | | ***ДЕНЬ 6*** | | | | | | | | |
| ***Название блюд*** | | ***Объем порций (г)***  возраст | | | ***Название блюд*** | | ***Объем порций***  ***(г)***  возраст | | | | | |
|  | | **1.5—3** | **3—7** | |  | | **1.5—3** | | **3—7** | | | |
| Сок | | 140 | 160 | | Сок | | 140 | | 160 | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | ***Завтрак*** | | | | | | | | |
| Каша Дружба молочная | | 150 | 200 | | Каша манная молочная | | 150 | | 200 | | | |
| Коф. Напиток с молоком | | 150 | 200 | | Чай с молоком | | 150 | | 200 | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом | | 25/5 | 30/7 | | Хлеб пшеничный с маслом | | 25/5 | | 30/7 | | | |
|  | |  |  | | Сыр | | 10 | | 12 | | | |
| ***Обед*** | | | | | ***Обед*** | | | | | | | | |
| Суп рассольник | | 150 | 200 | | Суп щи | | 150 | | 200 | | | |
| Оладьи из печени | | 60 | 80 | | Плов | | 160 | | 200 | | | |
| Картофельное пюре | | 120 | 140 | | Огурец соленый | | 20 | | 30 | | | |
| Соус сметанно-томатный | | 25 | 30 | |  | |  | |  | | | |
| Компот из кураги | | 150 | 180 | | Компот из сухофруктов | | 150 | | 180 | | | |
| Хлеб ржаной | | 30 | 40 | | Хлеб ржаной | | 30 | | 40 | | | |
| ***Ужин*** | | | | | ***Ужин*** | | | | | | | | |
| Лапшевник с вареной сгущ | | 120/30 | 160/40 | | Кулеш | | 150 | | 200 | | | |
| И творогом | |  |  | | Пирожок с картошкой | | 60 | | 60 | | | |
|  | |  |  | |  | |  | |  | | | |
| Чай с сахаром | | 150 | 200 | | Чай с сахаром | | 150 | | 200 | | | |
|  | |  |  | |  | |  | |  | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **ДЕНЬ 7** | | | | | **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | |
| ***Название блюд*** | | ***Объем порций (г)***  возраст | | | ***Название блюд*** | | ***Объем порций***  ***(г)***  возраст | | | | | |
|  | | **1.5—3** | **3—7** | |  | | **1.5—3** | | **3—7** | | | |
| Сок | | 140 | 160 | | Сок | | 140 | | 160 | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | ***Завтрак*** | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | | 150 | 200 | | Каша рисовая молочная | | 150 | | 200 | | | |
| Чай с сахаром | | 150 | 200 | | Какао с молоком | | 150 | | 200 | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом | | 25/5 | 30/7 | | Хлеб пшеничный с маслом | | 25/5 | | 30/7 | | | |
| ***Обед*** | | | | | ***Обед*** | | | | | | | | |
| Суп сборно-овощной | | 150 | 200 | | Суп свекольник | | 150 | | 200 | | | |
| Котлета мясная | | 60 | 80 | | Домашнее жаркое | | 180 | | 220 | | | |
| Картофельное пюре | | 120 | 140 | |  | |  | |  | | | |
| Соус сметанный | | 25 | 30 | |  | |  | |  | | | |
| Компот из сухофр | | 150 | 180 | | Компот из чернослива | | 150 | | 180 | | | |
| Хлеб ржаной | | 30 | 40 | | Хлеб ржаной | | 30 | | 40 | | | |
| ***Ужин*** | | | | | ***Ужин*** | | | | | | | | |
| Суфле рыбное | | 120 | 160 | | Бабушкин суп | | 150 | | 200 | | | |
| Зеленый горошек | | 30 | 40 | |  | |  | |  | | | |
|  | |  |  | |  | |  | |  | | | |
| Чай с сахаром | | 150 | 200 | | Напиток вишневый | | 150 | | 200 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | | Хлеб пшеничный | | 20 | | 20 | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **ДЕНЬ 9** | | | | | **ДЕНЬ 10** | | | | | | | | |
| ***Название блюд*** | | ***Объем порций (г)***  возраст | | | ***Название блюд*** | | ***Объем порций***  ***(г)***  возраст | | | | | |
|  | | **1.5—3** | **3—7** | |  | | **1.5—3** | | **3—7** | | | |
| Сок | | 140 | 160 | | Молоко | | 140 | | 160 | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | ***Завтрак*** | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная | | 150 | 200 | | Каша пшенная с изюмом молочная | | 150 | | 200 | | | |
|  | |  |  | |  | |  | |  | | | |
| Коф.напиток с молоком | | 150 | 200 | | Чай сладкий | | 150 | | 200 | | | |
| Хлеб пшеничный с маслом | | 25/5 | 30/7 | | Хлеб пшеничный с маслом | | 25/5 | | 30/7 | | | |
| ***Обед*** | | | | | ***Обед*** | | | | | | | | |
| Суп с гренками | | 150 | 200 | | Суп с фрикадельками | | 150 | | 200 | | | |
| Ежики | | 90/25 | 160/30 | | Печень по-строгоновски | | 80 | | 100 | | | |
|  | | 25 | 30 | | Картофельное пюре | | 120 | | 140 | | | |
| Сметанный соус | | 25 | 30 | | Соус сметанный | | 25 | | 30 | | | |
| Компот из сухофруктоф | | 150 | 180 | | Компот из кураги | | 150 | | 180 | | | |
| Хлеб ржаной | | 30 | 40 | | Хлеб ржаной | | 30 | | 40 | | | |
|  | | | | |  | | | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | ***Ужин*** | | | | | | | | |
| Овощи тушеные | | 150 | 200 | | Омлет | | 120 | | 160 | | | |
|  | |  |  | | Икра кабачковая | | 30 | | 40 | | | |
|  | |  |  | |  | |  | |  | | | |
| Чай с сахаром | | 150 | 200 | | Чай с сахаром | | 150 | | 200 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 20 | | Хлеб пшеничный | | 20 | | 20 | | | |