**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 |