

Губернатор
Доктор

**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	
ДЕНЬ 1	1.5—3	3—7	ДЕНЬ 2	1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Яйцо отварное	40	40	Каша «Дружба»	150	200
Хлеб пшеничный с маслом, сыр	20/4/5	25/4/6	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	20/4/5	25/4/6
Кофейный напиток	180	200	Какао на молоке	180	200
Завтрак 2			Завтрак 2		
СОК	100	100	Яблоко	100	100
Обед			Обед		
			Салат из сельди с луком и растительным маслом	30/2/1	35/3/1
Борщ с мясом и со сметаной	180/30/9	200/30/11	Борщ с мясом и со сметаной	180/30/10	200/30/15
Каша гречневая	130	150	Картофельное пюре	130	150
Гуляш	60	80	Котлета с томатным соусом	60/25	70/30
Компот из облепихи св.морож.	180/7	200/10	Компот из вишни св.морож.	150/11/7	200/12/10
			Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	50/30
Хлеб ржаной, пшеничный	30/20	40/30			
Полдник			Полдник		
Сухарики сладкие	20	30	Печенье	20	25
Молоко	150	170	Молоко	150	180
Ужин			Ужин		
Запеканка творожно-манная с маслом со сладким соусом		120/3/30	Рыба под омлетом	100	100
Ленивые вареники	100/2/20		Хлеб пшеничный с маслом	20/4	25/4
Хлеб пшеничный с маслом	20/4	25/4			
Чай с лимоном		200	Чай с лимоном	150	200
За день: Хлеб ржаной	40	50	За день: Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80



Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	возраст			Возраст	
ДЕНЬ 3	1.5—3	3—7	ДЕНЬ 4	1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша пшеничная	150	200	Каша кукурузная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом, сыр	20/4/5	25/4/6	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	20/4/5	25/4/6
Кофейный напиток	180	200	Какао на молоке	150	200
Завтрак 2			Завтрак 2		
Апельсины	100		Яблоко	100	100
Апельсины		100			
Обед			Обед		
Салат луковый с растительным маслом	30/2	30/3		30	40
Суп геркулесовый с мясом и сметаной	180/30/9	200/30/11	Свекольник с мясом и сметаной	180/30/9	200/30/11
Капуста тушеная	120/60/25	150/80/30	Мокоронны с маслом	110/6	130/7
Компот из вишни св. морож.	150	200	Биточки мясные с томатным соусом	60/20	70/30
			Компот из брусники св.морож.	150	200
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	50/30	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	50/30
Полдник			Полдник		
Хлеб с повидлом	20/15	25/15	Печенье	25	25
Йогурт	150	180	Кисель	160	200
Ужин			Ужин		
Сырники со сгущенным молоком	100/20	120/30	Омлет с зеленым горошком	140/37	160/37
Хлеб пшеничный с маслом	20/4	25/4	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	25/4
Чай с лимоном	150	200			
			Чай с лимоном	150	200
За день: Хлеб ржаной	40	50	За день: Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80



Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 5	возраст		ДЕНЬ 6	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша Геркулесовая	150	200	Каша ячневая	150	200
Хлеб пшеничный с маслом, сыр	20/4/5	25/4/6	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	20/4/5	25/4/6
Кофейный напиток	150	200	Кофейный напиток	150	200
Завтрак 2			Завтрак 2		
			Яблоко	100	100
Апельсины	100	100			
Обед			Обед		
Салат из свеклы	30	50			
Рассольник с мясом и сметаной	180/30/9	200/30/11	Солянка со сметаной	180/30/9	200/30/11
Жаркое по-домашнему	150	200	Биточки в томатном соусе	60	80
Компот из св.морож. брусники	180	200	Макароны с маслом	110/6	130/7
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	50/30	Компот из вишни св. мороз.	150	200
			Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	50/30
Полдник			Полдник		
Венская сдоба		50	Печенье	40	50
Снежек	150	200	Йогурт	180	200
Ужин			Ужин		
Пюре гороховое с ½ яйца	130/20	150/20	Пудинг с курагой со сгущенным молоком		150/8/20
Хлеб пшеничный с маслом	20/4	25/4	Пудинг с курагой со сладким соусом	130/6/20	
Чай с лимоном	150	200	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	25/4
			Чай с лимоном	150	200
За день: Хлеб ржаной	40	50	За день: Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80



Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	возраст			Возраст	
ДЕНЬ 7	1.5—3	3—7	ДЕНЬ 8	1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Суп молочный с вермишелью	120/20	150/10	Каша манная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	20/4	25/4	Хлеб пшеничный с маслом , сыр	20/4/5	25/4/6
Какао	150	200	Какао	150	200
Завтрак 2			Завтрак 2		
Яблоко	100	100			
			Апельсины	100	100
Обед			Обед		
Салат с зеленым горошком	40	50			
Борщ со сметаной	180/30/9	200/30/11	Салат из кукурузы консервированной	45	60
Гуляш с пшеничной кашей	120/50	150/70	Свекольник со сметаной	150/9	200/11
Компот из кураги	150	200	Плов	160	200
Хлеб ржаной , пшеничный	40/20	50/30	Компот из вишни	150	200
			Хлеб ржаной , пшеничный	40/20	50/30
Полдник			Полдник		
Ватрушка с повидлом	30/15	40/15	Печенье	40	50
Снежок	150	200	Молоко	150	200
Ужин			Ужин		
Каша кукурузная	150	200	Сырники со сгущенным молоком	120/15	150/15
Хлеб пшеничный с маслом	20/4	25/4	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	25/4
Чай с лимоном	150	200	Чай с лимоном	150	200
За день: Хлеб ржаной	40	50	За день: Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80



Handwritten signature

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 9	возраст		ДЕНЬ 10	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша ячневая	150	200	Каша пшеничная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	20/4	25/4	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	25/4
Кофейный напиток		200	Кисель	150	200
Кофейный напиток на молоке	150	200			
Завтрак 2			Завтрак 2		
Сок		100	Сок		100
Яблоко	100		Яблоко	100	
Обед			Обед		
Суп картофельный с фасолью	180	200	Щи со сметаной	180/9	200/15
Крупа перловая с суфле, томатный соус	130/50/20	150/80/20	Гуляш с гречкой	130/60	150/70
Компот из брусники	150	200	Компот из клюквы	150	200
Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	50/30	Хлеб ржаной, пшеничный	40/20	50/30
Полдник			Полдник		
Хлеб с повидлом	20/15	25/20	Пряник	40	50
Молоко	150	200	Йогурт	150	180
Ужин			Ужин		
Суп рисовый	150	200	Плов сладкий	150	180
Хлеб пшеничный с маслом	20/4	25/4	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	25/4
Чай с лимоном	150	200	Чай с лимоном	150	200
За день: Хлеб ржаной	30	40	За день: Хлеб ржаной	30	40
Хлеб пшеничный	60	80	Хлеб пшеничный	60	80