

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3 ДО 7 ЛЕТ ОСЕНЬ-ЗИМА**

| 1 день понедельник                               |     | 2 день вторник  |     | 3 день среда  |     | 4 день четверг                                |     | 5 день пятница                                       |     |
|--|-----|---|-----|---|-----|---|-----|--|-----|
| <b>Завтрак1</b>                                  |     |   |     |   |     |   |     |  |     |
| Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая тех/кар № 162 | 180 | Каша молочная пшеничная жидкая тех/кар №161           | 180 | Каша ячневая молочная вязкая тех/кар №168               | 180 | Каша "Дружба" тех/кар № 155                   | 180 | Каша манная молочная жидкая тех/кар № 160            | 180 |
| Какао с молоком (1 вариант) тех/кар № 387        | 180 | Кофейный напиток с молоком(1-й вариант) тех/кар №391  | 180 | Чай с молоком тех/кар №384                              | 180 | Какао с молоком (1 вариант) тех/кар № 387     | 180 | Кофейный напиток с молоком(1-й вариант) тех/кар №391 | 180 |
| Масло сливочное                                  | 5   | Хлеб пшеничный  | 40  | Хлеб пшеничный  | 40  | Хлеб пшеничный                                | 40  | Масло сливочное                                      | 5   |
| Хлеб пшеничный                                   | 40  | Масло сливочное                                       | 5   | Масло сливочное   | 5   | Масло сливочное                               | 5   | Хлеб пшеничный                                       | 40  |
|  |     | Сыр полутвердый порционный                            | 10  |   |     | Сыр полутвердый порционный                    | 10  |  |     |
| <b>Завтрак2</b>                                  |     |   |     |   |     |   |     |  |     |
| Сок тех/кар №408                                 | 100 | Яблоки тех/кар № 90                                   | 100 | Сок тех/кар №408  | 100 | Банан   | 100 | Сок тех/кар №408                                     | 100 |
| <b>Обед</b>                                      |     |   |     |   |     |   |     |  |     |
| Салат из квашенной капусты с луком тех/кар №33   | 35  | Борщ с капустой и картофелем/сметана тех/кар №62      | 180 | Салат из свеклы с чесноком тех/кар № 40                 | 55  | Суп из овощей с фасолью тех карта № 148       | 180 | Салат из соленых огурцов с луком                     | 50  |
| Плов из отварной птицы те/кар № 289              | 120 | Картофельное пюре тех/кар № 317                       | 130 | Уха с крупой тех/кар № 158                              | 180 | Капуста тушеная тех/кар № 311                 | 120 | Суп картофельный с мясными фрикадельками тех/кар №71 | 170 |
| Соус томатный тех/кар №354                       | 30  | Гуляш из говядины тех/кар№246                         | 60  | Каша гречневая рассыпчатая тех/кар № 297                | 100 | Тефтели из говядины с рисом - ежики "267      | 75  | Макаронные изделия отварные тех/кар № 306            | 100 |
| Суп из овощей/сметана тех/кар №66                | 180 | Овощи натуральные соленые тех/кар №309                | 35  | Соус томатный тех/кар №354                              | 30  | Компот из свежих плодов или ягод тех/кар №398 | 180 | Котлеты припущенные куриные тех/кар № 295            | 65  |
| Компот из смеси сухофруктов тех/кар №399         | 180 | Компот из плодов или ягод сушеных(изюм) тех/кар № 403 | 150 | Суфле из печени тех/кар №52/9                           | 60  | Хлеб ржаной                                   | 50  | Соус томатный тех/кар №354                           | 20  |
| Хлеб ржаной                                      | 40  | Хлеб ржаной   | 40  | Компот из плодов или ягод сушеных(курага) тех/кар № 403 | 180 |   |     | Компот из яблос с лимоном тех/кар №400               | 180 |
|  |     |   |     | Хлеб ржаной   | 50  |   |     | Хлеб ржаной  | 50  |
| <b>Полдник</b>                                   |     |   |     |   |     |   |     |  |     |
| Молоко кипяченое тех/кар №405                    | 200 | Кефир тех/кар № 406                                   | 200 | Молоко кипяченое тех/кар №405                           | 200 | Снежка  | 200 | Молоко кипяченое тех/кар №405                        | 200 |
| Шанежка наливная с яйцом тех/кар №459            | 50  | Печенье   | 50  | Повидло   | 30  | Вафли   | 50  | Булочка домашняя тех/кар № 429                       | 50  |
|  |     |   |     | Батон   | 20  |   |     |  |     |
| <b>Ужин</b>                                      |     |   |     |   |     |   |     |  |     |
| Зразы творожные тех/кар № 206                    | 120 | Рагу из овощей тех/кар №95                            | 190 | Запеканка из творога тех/кар №195                       | 150 | Котлеты рыбные любительские тех/кар № 227     | 70  | Омлет натуральный с сыром тех/кар №194               | 90  |
| Салат из моркови тех/кар № 6                     | 50  | Яйцо вареное тех/кар № 187                            | 40  | Молоко сгущенное жирностью 8,5% тех/кар № 346           | 30  | Картофель отварной тех/кар № 314              | 140 | Салат картофельный с зеленым горошком тех/кар № 42   | 100 |
| Кисель из свежих ягод тех/кар №396               | 180 | Чай с лимоном тех/кар №383                            | 180 | Салат из моркови тех/кар № 6                            | 50  | Сок тех/кар №408                              | 180 | Чай с сахаром тех/кар №381                           | 180 |
| Хлеб пшеничный                                   | 40  | Хлеб пшеничный  | 40  | Хлеб пшеничный  | 40  | Хлеб пшеничный                                | 40  | Хлеб пшеничный                                       | 40  |
|  |     |   |     | Кисель из свежих ягод тех/кар №396                      | 180 |   |     |  |     |

1 неделя

| 6 день понедельник                                     |     | 7 день вторник  |     | 8 день среда  |     | 9 день четверг                                   |     | 10 день пятница                                      |     |
|--|-----|---|-----|---|-----|--|-----|--|-----|
| <b>Завтрак1</b>  |     |   |     |   |     |  |     |  |     |
| Каша ячневая молочная вязкая тех/кар №168              | 180 | Каша пшеничная молочная жидкая тех/кар № 165          | 165 | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая тех/кар № 162        | 180 | Суп молочный с макаронными изделиями тех/кар №86 | 180 | Каша молочная пшеничная жидкая тех/кар №161          | 180 |
| Какао с молоком (1 вариант) тех/кар № 387              | 180 | Кофейный напиток с молоком(1-й вариант) тех/кар №391  | 180 | Чай с молоком тех/кар №384                              | 180 | Какао с молоком (1 вариант) тех/кар № 387        | 180 | Кофейный напиток с молоком(1-й вариант) тех/кар №391 | 180 |
| Хлеб пшеничный   | 40  | Хлеб пшеничный  | 40  | Хлеб пшеничный  | 40  | Хлеб пшеничный                                   | 40  | Хлеб пшеничный                                       | 40  |
| Масло сливочное  | 5   | Масло сливочное                                       | 5   | Масло сливочное   | 5   | Масло сливочное                                  | 5   | Масло сливочное                                      | 5   |
|  |     | Сыр полутвердый порционный                            | 10  |   |     | Яйцо вареное тех/кар № 187                       | 40  | Сыр полутвердый порционный                           | 10  |
| <b>Завтрак2</b>  |     |   |     |   |     |  |     |  |     |
| Сок тех/кар №408                                       | 100 | Яблоки тех/кар № 90                                   | 100 | Сок тех/кар №408  | 100 | Банан  | 100 | Сок тех/кар №408                                     | 100 |
| <b>Обед</b>  |     |   |     |   |     |  |     |  |     |
| Щи из свежей капусты с картофелем/сметана тех/кар № 82 | 180 | Рассольник ленинградский/сметана тех/кар № 64         | 180 | Суп картофельный с бобовыми тех/кар №67                 | 180 | Суп крестьянский с крупой/сметана тех/карта №74  | 180 | Свекольник/сметана тех/кар №65                       | 180 |
| Каша гречневая рассыпчатая тех/кар № 297               | 110 | Овощи отварные (свекла) тех/кар №310                  | 50  | Рис припущенный тех/кар № 304                           | 100 | Овощи натуральные соленые тех/кар №309           | 25  | Салат из квашенной капусты с луком тех/кар №33       | 50  |
| Курица в соусе с томатом тех/кар № 288                 | 65  | Картофельное пюре тех/кар № 317                       | 100 | Гренки из пшеничного хлеба тех/кар№58                   | 30  | Рагу из птицы тех/кар № 290                      | 170 | Суфле из отварной говядины паровое тех/карта № 264   | 60  |
| Овощи натуральные соленые тех/кар №309                 | 25  | Компот из плодов или ягод сушеных(изюм) тех/кар № 403 | 180 | Суфле из печени тех/кар №52/9                           | 60  | Компот из свежих плодов или ягод тех/кар №398    | 180 | Макаронные изделия отварные тех/кар № 306            | 100 |
| Компот из смеси сухофруктов тех/кар №399               | 180 | Котлеты тех/кар №255                                  | 60  | Соус сметанный тех/кар № 340                            | 20  | Хлеб ржаной                                      | 40  | Компот из яблоч с лимоном тех/кар №400               | 180 |
| Хлеб ржаной  | 40  | Хлеб ржаной   | 50  | Компот из плодов или ягод сушеных(курага) тех/кар № 403 | 180 |  |     | Соус томатный тех/кар №354                           | 20  |
|  |     |   |     | Хлеб ржаной   | 40  |  |     | Хлеб ржаной  | 40  |
| <b>Полдник</b>   |     |   |     |   |     |  |     |  |     |
| Молоко кипяченое тех/кар №405                          | 200 | Кефир тех/кар № 406                                   | 200 | Молоко кипяченое тех/кар №405                           | 200 | Снежжка  | 200 | Молоко кипяченое тех/кар №405                        | 200 |
| Булочка "Веснушка" тех/кар №424                        | 50  | Печенье   | 50  | Батон   | 30  | Вафли  | 50  | Ватрушка с повидлом тех/кар №450                     | 50  |
|  |     |   |     | Повидло   | 20  |  |     |  |     |
| <b>Ужин</b>  |     |   |     |   |     |  |     |  |     |
| Пудинг творожный запеченный тех/кар № 201              | 120 | Суфле рыбное тех/кар №341                             | 70  | Сырники из творога запеченные тех/кар №203              | 100 | Тефтели рыбные тех/кар № 230                     | 70  | Омлет натуральный тех/кар №188                       | 65  |
| Молоко сгущенное жирностью 8,5% тех/кар № 346          | 30  | Салат картофельный с зеленым горошком тех/кар № 42    | 160 | Соус молочный сладкий тех/кар № 338                     | 30  | Винегрет овощной тех/кар № 50                    | 130 | Кукуруза консервированная тех/кар 245                | 60  |
| Салат из моркови и яблок тех/кар № 8                   | 50  | Чай с лимоном тех/кар №383                            | 180 | Салат из моркови тех/кар № 6                            | 100 | Сок тех/кар №408                                 | 180 | Чай с сахаром тех/кар №381                           | 180 |
| Кисель из свежих ягод тех/кар №396                     | 180 | Хлеб пшеничный  | 40  | Компот из свежих плодов или ягод тех/кар №398           | 180 | Хлеб пшеничный                                   | 40  | Хлеб пшеничный                                       | 40  |
| Хлеб пшеничный   | 40  |   |     | Хлеб пшеничный  | 40  |  |     | Яблоки тех/кар № 90                                  | 80  |