

**Примерное циклическое десятидневное (2-х недельное) меню**

1 день (понедельник)	Выход, гр	
	1 - 3 года	3 - 7 лет
<b>Завтрак</b>		
каша пшеничная	150	200
булка с маслом	30/5	50/7
какао с молоком	150	200
<b>II завтрак</b>		
свежие фрукты	40	60
<b>Обед</b>		
салат из свёклы	40	60
суп гороховый	180	200
мясные ежи с овощным соусом (рисовая запеканка с мясом)	150/20	180/30
хлеб	20	30
компот из сухофруктов	150	200
<b>Полдник уплотненный</b>		
рыба под омлетом (рыба по-польски)	60	80
картофельное пюре	100	120
хлеб	20	30
чай с лимоном	150	200
<b>Ужин (для детей круглосуточного пребывания)</b>		
макаронны / яйцо		150/20
булка с маслом		50/5
чай с молоком		200

2 день (вторник)	Выход, гр	
	1 - 3 года	3 - 7 лет
<b>Завтрак</b>		
каша геркулесовая	150	200
булка с маслом	30/5	50/7
чай	150	200
<b>II завтрак</b>		
свежие фрукты	40	60
<b>Обед</b>		
свежий помидор	30	40
щи	180	200
мясной гуляш / макаронны	60/120	80/150
хлеб	20	30
компот из свежих фруктов	150	200
<b>Полдник уплотненный</b>		
сырники творожные	120	150
яйцо	20	30
йогурт питьевой / печенье	150/30	200/40
<b>Ужин (для детей круглосуточного пребывания)</b>		
овощное рагу		200
булка с маслом		50/5
чай с лимоном		200

3 день (среда)	Выход, гр	
	1 - 3 года	3 - 7 лет
<b>Завтрак</b>		
молочная вермишель	150	200
булка с маслом	30/5	50/7
какао с молоком	150	200
<b>II завтрак</b>		
свежие фрукты	40	60

<b>Обед</b>		
свежий огурец	30	40
суп крестьянский куриный	180	200
котлета мясная / капуста тушеная (капуста тушеная с мясом)	60/120	80/150
хлеб	20	30
сок	150	200
<b>Полдник уплотненный</b>		
салат морковно-яблочный	40	60
выпечка: ватрушка с творогом (с картошкой, пирог с рисом и яйцом, с капустой)	130	150
чай	150	200
<b>Ужин (для детей круглосуточного пребывания)</b>		
каша пшенная		200
булка с маслом		50/5
молоко		200

<b>4 день (четверг)</b>	<b>Выход, гр</b>	
	<b>1 - 3 года</b>	<b>3 - 7 лет</b>
<b>Завтрак</b>		
каша ячневая	150	200
булка с маслом и с сыром	30/5	50/7
чай	150	200
<b>II завтрак</b>		
свежие фрукты	40	60
<b>Обед</b>		
соленый огурец	30	40
борщ на мясном бульоне	180	200
рыба тушеная с овощами / картофель отварной	60/120	80/150
хлеб	20	30
компот из сухофруктов	150	200
<b>Полдник уплотненный</b>		
лапшевник (макароны с мясом)	180	200
хлеб	20	30
сок	150	200
<b>Ужин (для детей круглосуточного пребывания)</b>		
вареный творог		200
булка с маслом		50/5
компот из сухофруктов		200

<b>5 день (пятница)</b>	<b>Выход, гр</b>	
	<b>1 - 3 года</b>	<b>3 - 7 лет</b>
<b>Завтрак</b>		
каша гречневая	150	200
булка с маслом	30/5	50/7
какао с молоком	150	200
<b>II завтрак</b>		
свежие фрукты	40	60
<b>Обед</b>		
салат из свежей (квашеной) капусты	40	50
суп фасолевый на мясном бульоне	180	200
запеканка картофельная с мясом (картофельно-мясной рулет)	60/120	80/150
хлеб	20	30
компот из свежих фруктов	150	200
<b>Полдник уплотненный</b>		
салат рыбный	180	200
чай с лимоном / вафли	150/30	200/40
<b>Ужин (для детей круглосуточного пребывания)</b>		
свежие фрукты		100

6 день (понедельник)	Выход, гр	
	1 - 3 года	3 - 7 лет
<b>Завтрак</b>		
омлет	150	200
булка с маслом	30/5	50/7
какао с молоком	150	200
<b>II завтрак</b>		
свежие фрукты	40	60
<b>Обед</b>		
соленый огурец	30	40
суп рыбный	180	200
картошка тушеная с мясом	180	200
хлеб	20	30
компот из сухофруктов	150	200
<b>Полдник уплотненный</b>		
капустные котлеты	180	200
хлеб	20	30
чай с лимоном	150	200
<b>Ужин (для детей круглосуточного пребывания)</b>		
сырники творожные		180
булка с маслом		50/5
чай с молоком		200

7 день (вторник)	Выход, гр	
	1 - 3 года	3 - 7 лет
<b>Завтрак</b>		
каша рисовая	150	200
булка с маслом	30/5	50/7
чай	150	200
<b>II завтрак</b>		
свежие фрукты	40	60
<b>Обед</b>		
салат из свёклы	40	60
рассольник	180	200
куриная котлета / макароны	60/120	80/150
хлеб	20	30
компот из свежих фруктов	150	200
<b>Полдник уплотненный</b>		
творожно-яблочная (творожно-морковная) запеканка	120	150
сгущенное молоко (джем)	20	30
кефир / пряник (печенье, вафли)	150/30	200/40
<b>Ужин (для детей круглосуточного пребывания)</b>		
греча с молоком		200
булка с маслом		50/5
чай		200

8 день (среда)	Выход, гр	
	1 - 3 года	3 - 7 лет
<b>Завтрак</b>		
каша манная	150	200
булка с маслом и сыром	30/5/20	50/7/30
какао с молоком	150	200
<b>II завтрак</b>		
свежие фрукты	40	60
<b>Обед</b>		
свежий огурец	30	40
суп вермишелевый куриный	180	200
голубцы «ленивые»	180	200



хлеб	20	30
сок	150	200
<b>Полдник уплотненный</b>		
яйцо вареное	30	40
выпечка: слойка (булочка с изюмом, с повидло)	130	150
чай с лимоном	150	200
<b>Ужин (для детей круглосуточного пребывания)</b>		
овощное рагу		200
булка с маслом		50/5
чай		200

9 день (четверг)	Выход, гр	
	1 - 3 года	3 - 7 лет
<b>Завтрак</b>		
вареный творог	150	200
булка с маслом	30/5	50/7
чай	150	200
<b>II завтрак</b>		
свежие фрукты	40	60
<b>Обед</b>		
салат из свежей (квашеной) капусты	40	50
борщ на мясном бульоне	180	200
рыбная котлета / картофельное пюре	60/120	80/150
хлеб	20	30
компот из сухофруктов	150	200
<b>Полдник уплотненный</b>		
овощи тушеные с мясом	150	200
хлеб	20	30
сок	150	200
<b>Ужин (для детей круглосуточного пребывания)</b>		
молочная вермишель		200
булка с маслом		50/5
чай		200

10 день (пятница)	Выход, гр	
	1 - 3 года	3 - 7 лет
<b>Завтрак</b>		
каша кукурузная	150	200
булка с маслом	30/5	50/7
какао с молоком	150	200
<b>II завтрак</b>		
свежие фрукты	40	60
<b>Обед</b>		
свежий помидор	30	40
суп овощной на мясном бульоне	180	200
бефстроганов говяжий / греча	60/120	80/150
хлеб	20	30
компот из свежих фруктов	150	200
<b>Полдник уплотненный</b>		
винегрет	150	200
чай / зефир (печенье, пряник)	150/30	200/40
<b>Ужин (для детей круглосуточного пребывания)</b>		
свежие фрукты		100