



10-дневное меню для разновозрастной группы

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Масло(порциями). 2. Каша рисовая рассыпчатая. 3. Кисель. 4. Пряник. 5. Хлеб.	1.Сыр (порциями). 2.Каша ячневая. молочная жидкая. 3. Чай с сахаром . 4. Хлеб.	1. Масло (порциями). 2. Каша манная молочная жидкая. 3. Кофейный напиток. 4. Хлеб.	1. Сыр (порциями). 2. Каша пшеничная молочная жидкая. 3. Какао с молоком. 4. Хлеб.	1. Масло (порциями). 2. Каша гречневая молочная жидкая. 3. Кисель. 4. Вафли. 5. Хлеб.	1. Макароны с сыром. 2. Чай с сахаром.. 3. Масло сл. 4. Хлеб.	1. Масло (порциями). 2. Каша пшеничная вязкая . 3. Кисель. 4. Хлеб.	1. Сыр (порциями). 2. Каша молочная из пшена и риса «дружба». 3. Чай с сахаром 4. Пряник. 5. Хлеб.	1.Масло (порциями). 2. Каша манная молочная жидкая. 3. Кофейный напиток. 4.Хлеб.	1.Сыр (порциями). 2.Суп молочный с макаронными изд. 3. Какао с молоком. 4. Хлеб.
II Завтрак									
Яблоко	Банан	Сок яблочный	Груша	Апельсин	Яблоко	Банан	Груша	Апельсин	Сок фруктовый
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
1. Салат из свежей моркови с сахаром. 2.Суп картофельный с крутой на к. б. 3.Голубцы ленивые. 4. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С». 5. Хлеб пшеничный 2сорт.	1. Винегрет. 2.Щи из свежей капусты со сметаной на к. б. 3 Рыба тушеная в томате с овощами. 4. Макароны отварные. 5.Напиток апельсиновый «С». 6. Хлеб пшеничный 2сорт.	1.Салат из лука репчат. или зел. 2. Суп из овощей с говяжьей и сметаной. 3.Плов из мяса. 4. Компот из свежих фруктов с витамином «С». 5. Хлеб ржано-пшеничный 2 сорт.	1. Салат из зеленого горошка с луком. 2. Суп рыбный из консервов со сметаной. 3. Гуляш с мясом. 4. Перловка рассыпчатая. 5. Компот из смеси сухофруктов с витамином «С». 6. Хлеб пшеничный 2сорт.	1. Салат из свеклы. 2. Рассольник Ленинградский с курой и сметаной 3. Котлета рубленая из говяжьей. 4. Картофельное пюре. 5.Компот из свежих фруктов с витамином «С». 6. Хлеб пшеничный.	1. Салат «витаминовый». 2. Суп картофельный с макаронными изд.на к.б.. 3. Биточки паровые рыбные. 4. Рагу овощное с витамином «С». 5.Компот из сухофруктов с витамином «С». 6. Хлеб пшеничный.	1. Салат из лука с растит.маслом. 2. Свекольник на к.б.. со сметаной. 3. Жаркое домашнему. 4. Напиток из свежих яблок с витамином «С». 5. Хлеб пшеничный.	1. Салат из свеклы с зеленым горошком. 2. Суп картофельный с крутой и гречками на к. б. 3. Овощное рагу с говяжьей отварной. 4. Компот из сухофруктов с витамином «С». 6. Хлеб пшеничный 2сорт.	1. Салат из свежей капусты. 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками. 3. Сосяска отварная. 4. Гречка рассыпчатая. 5. Компот из свежих яблок с витамином «С» 6. Хлеб пшеничный.	1. Салат из свеклы с яблоками. 2. Суп крестьянский на к б. 3. Пудинг рыбный. 4. Картофельное пюре. 5 Компот из сухофруктов с витамином «С». 6. Хлеб пшеничный 2 сорт.
Полдник									
1.Ватрушка с повидлом. 2. Кефир.	1. Каша овсяная молочная жидкая. 2. Какао с молоком. 3.Хлеб.	1. Суп молочный с крутой.. 2.Чай с молоком. 3.Печенье.	1.Булочка Домашняя. напиток. 3.Стушенка.	1. Сырники с творогом. 2.Повидло . 3.Чай с молоком.	1.Оладьи. 2. Кефир. 3.Стушенка.	1. Омлет с сыром. 2. Кофейный напиток. 3.Печенье.	1. Слоба обыкновенная. 2. Какао с молоком.	1. Запеканка из творога с повидлом. 2 Чай с сахаром.. 3. Хлеб .	1. Чай с молоком. 2. Пирожки печеные из дрожжевого теста.
Калорийность всего за день (ккал):									
1463,76	1628,46	1574,5	1500	1422,2	1521,6	1759	1490,94	1870,14	1371,32