



Примерное 10-ти дневное меню на осенне-зимний период

Возрастная категория от 1 года до 3х лет / от 3х лет до 7 лет

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, ММ. Пересичный. К.: А.С.К., 2013 - 680 с.

Первая неделя					
	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5
Завтрак	Каша манная молочная	Каша геркулесовая молочная	Каша пшеничная молочная	Каша гречневая молочная	Каша рисовая молочная
	Кофейный напиток на молоке	Чай с сахаром	Какао на молоке	Чай с молоком	Какао на молоке
	Батон с маслом сливочным	Батон с маслом сливочным	Батон с маслом и сметаной	Батон с маслом сливочным	Батон с маслом сливочным
2-й завтрак	Сок	Фрукт	Сок	Кисломолочный продукт (снежок или йогурт не менее 2,5 % жи ности)	Сок
Обед	Салат из свежей капусты	Винегрет	Огурец свежий (нарезка)	Сельдь солёная с луком и маслом	Огурец солёный
	Суп куриный с вермишелью	Борщ на мясном бульоне со сметаной	Суп гороховый с гречками на ином б льоне	Суп с клецками на курином бульоне	Свекольник на курином бульоне со сметаной
	Плов из куриного филе	Гуляш из птицы	Рагу из овощей с курицей	Котлета мясная с соусом	Котлета из курицы с соусом
Усиленный полдник	Компот из свежемороженых плодов или ягод	Макаронны отварные	Кисель	Картофельное пюре	Каша гречневая
	Хлеб ржанопшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржанопшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
	Макаронны с сыром	Запеканка из творога со стущ молоком или повидлом	Омлет Хлеб	Запеканка из манной крупы со стущенным молоком или повидлом	Вагрушка с творогом
	Чай с лимоном	Кофейный напиток на молоке	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с лимоном

Вторая неделя

	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
Завтрак	Каша пшеничная молочная Чай с сахаром	Суп моло с макаронными изделиями Кофейный напиток на молоке	Каша «Дружба» молочная Чай с лимоном	Каша кукурузная молочная (или пшеничная молочная) Чай с молоком	Каша манная молочная Какао на молоке
2-й завтрак	Батон с маслом сливочным Сок	Батон с маслом сливочным Фрукт	Батон с маслом и сыром Сок	Батон с маслом сливочным Кисломолочный продукт (снежок или йогурт не менее 2,5 % жирности)	Батон с маслом сливочным Сок
Обед	Салат из свежей капусты Суп картофельный с гречневой крупой	Салат из отварных овощей (картофель, морковь, лук, зелёный горошек, масло растительное) Суп рисовый с фрикадельками	Огурец солёный Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	Салат из свёклы Суп рыбный или суп «Волна» (с морской капустой)	Огурец свежий (нарезка) Рассольник на мясном бульоне со сметаной
Усиленный полдник	Бефстроганов из печени (или суфле из печени) Макаронны отварные Компот из свежемороженых плодов или ягод Хлеб ржанопшеничный	Жаркое по-домашнему с курицей Компот из с/ф Хлеб ржанано-пшеничный	Рыба тушеная с овощами Картофельное пюре Кисель Хлеб ржанано-пшеничный	Котлета из курицы с соусом Каша гречневая Компот из с/ф Хлеб ржанано-пшеничный	Тефтели мясные с соусом Рис отварной Компот из с/ф Хлеб ржано-пшеничный
	Плов с курицей Хлеб	Сырники со стужённым молоком Чай с лимоном	Омлет Хлеб Чай с сахаром	Вареники ленивые с творогом с маслом сливочным Хлеб Чай с сахаром	Ватрушка с сахаром / повидлом Чай с лимоном