



Примерное 10-ти дневное меню на летний период

Авт.-сост.: ..

Возрастная категория от 1 года до 3х лет / от 3х лет до 7 лет / с 7 до 11 лет
Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Первая неделя

День 5

День 4

День 3

День 2

День 1

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	Батон с маслом сливочным	Батон с маслом сливочным
2-й завтрак	Сок	Фрукт	Сок	Кисломолочный продукт (снежок или йогурт не менее 2,5 % жирности)	Фрукт
	Салат из свежей капусты	Помидор свежий (нарезка)	Огурец свежий (нарезка)	Морковь свежая с яблоком	Салат из свежих огурцов
Обед	Суп куриный с вермишелью	Борщ на мясном бульоне со сметаной	Суп гороховый с гречками на курином бульоне	Суп с клецками на курином бульоне	Свекольник на курином бульоне со сметаной
	Плов из куриного филе	Гуляш из курицы	Рагу из овощей с курицей	Котлета мясная с соусом	Котлета из курицы с соусом
	Компот из свежемороженых плодов или ягод	Макароны отварные	Кисель	Котлета картофельное пюре	Каша гречневая
	Хлеб ржано-пшеничный	Компот из с/ф	Хлеб ржано-пшеничный	Компот из с/ф	Компот из кураги
Усиленный полдник	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
	Макароны с сыром	Запеканка из творога со ступенным молоком или повидлом	Яйцо вареное, сыр	Запеканка из манной крупы со ступенным молоком или повидлом	Ватрушка 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 пшённая молочная	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша «Дружба» молочная	Каша кукурузная молочная	Каша манная молочная
	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Чай с лимоном	Чай с молоком	Какао на молоке
	Батон с маслом сливочным	Батон с маслом сливочным	Батон с маслом	Батон с маслом сливочным	Батон с маслом сливочным
2-й завтрак	Сок	Фрукт	Сок	Кисломолочный продукт (снежок или йогурт не менее 2,5 % жирности)	Фрукт
	Салат из свежей капусты	Помидор свежий (нарезка)	Огурец свежий (нарезка)	Морковь свежая с курагой	Салат из свежих помидоров
	Суп картофельный с гречневой крупой	Суп рисовый с фрикадельками	Суп рыбный	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Рассольник на мясном бульоне со сметаной
Обед	Бефстроганов из печени (или суфле из печени)	Жаркое по-домашнему с курицей	Рыба тушеная с овощами	Котлета из курицы с соусом	Тефтели мясные с соусом
	Макаронные отварные		Картофельное пюре	Каша гречневая	Рис отварной
	Компот из свежемороженых плодов или ягод	Компот из с/ф	Кисель	Компот из с/ф	Компот из апельсинов (или из яблок)
Усиленный полдник	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный
	Плов с курицей	Сырники со ступённым молоком	Яйцо вареное, сыр	Макаронны с маслом сливочным	Ватрушка с сахаром / повидлом
	Чай с молоком	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром