**Примерное меню для детей с 2 -3 лет и от 3-х до 7-и лет (Зимнее)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день |
| Завтрак | 1Омлет.  2.Хлеб пшеничный  3.Масло сливочное  4.Чай с сахаром | 1.Запеканка творожная  2.Хлеб пшеничный  3.Масло сливочное  4.Какао | 1.Кашаиз овсяных хлопьев жидкая  2.Хлеб пшеничный  3.Масло сливочное  4.Кофейный напиток | 1. Каша пшённая молочная жидкая  2.Бутерброд с сыром  3.Какао | 1Суп, молочный с крупой  2.Кофейный напиток  3.Хлеб пшеничный  4.Масло сливочное |
| Завтрак 2 | Сок | Яблоко | Сок | Апельсин | Сок |
| Обед | 1.Салат из белокочанной капусты  2.Суп картофельный с рыбными консервами  3Биточки мясные  4.Рагу овощное  5.Компот из сухофруктов-2в  6.Хлеб пшеничный  7.Хлеб ржаной | 1.Салат из солёных огурцов  2.Щи со сметаной на курином бульоне  3.Плов из курицы  4.Компот из св. фруктов  7.Хлеб пшеничный  8.Хлеб ржаной | 1.Сельдь с луком , маслом  1.Борщ без мяса  2.Тефтели мясные  3.Картофельное пюре с солёным огурцом  4.Кисель из сока  5.Хлеб пшеничный  6.Хлеб ржаной | 1Салат из моркови  2.Суп картофельный с горохом без мяса  3Фрикадельки мясные  4.Капуста тушёная  5.Компот из сухофруктов  6.Хлеб пшеничный  7.Хлеб ржаной | 1.Икра свекольная  2.Суп картофельный с мясными фрикадельками  3 Шницель рыбный  4.Пюре картофельное  5.Кисель  6.Хлеб пшеничный  7.Хлеб ржаной |
| Полдник | 1Пирожок с капустой  2Молоко | 1.Картофель в молоке  2.Кисломолочный продукт | 1.Икра свекольная или морковная  2.Печенье  3.Чай с сахаром | 1.Запеканка рисовая с изюмом  2.Чай с сахаром  3.Вафли | 1.Ватрушка с творогом  2.Кисломолочный продукт |
|  | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
| Завтрак | 1.Каша манная  2.Хлеб пшеничный  3.Масло сливочное  4. Кофейный напиток | 1.Омлет натуральный  2..Бутерброд с сыром  3.Кофейный напиток | 1.Суп молочный с макаронными изделиями  2.Хлеб пшеничный  3.Масло сливочное  4.Какао | 1.Каша «Дружба»  3.Хлеб пшеничный  4.Масло сливочное  5.Кофейный напиток | 1.Каша гречневая жидкая, молочная  2.Масло сливочное  3.Хлеб пшеничный  4.Чай с сахаром |
| Завтрак 2 | Яблоко | Сок | Фрукты | Сок | Яблоко |
| Обед | 1.Салат из свёклы с чесноком  2.Щи с рыбой  3.Сосиски отварные  4.Вермишель с маслом  5.Кисель  6.Хлеб ржаной  7.Хлеб пшеничный | 1.Салат из квашенной капусты  2.Рассольник ленинградский со сметаной с мясом  3.Рыба, запеченная с овощами, с солёным огурцом  4.Компот из кураги  6.Хлеб ржаной  7.Хлеб пшеничный | 1.Салат из репчатого лука  2.Борщ вегетарианский с черносливом  3.Голубцы ленивые  4.Компот из св.фруктов  5.Хлеб пшеничный  6.Хлеб ржаной | 1Салат из солёных огурцов с луком  2.Щи с курицей  3.Котлеты рыбные  4. Пюре картофельное  5.Чай с сахаром  6.Хлеб пшеничный  7.Хлеб ржаной | 1.Салат из св. капусты с морковью  2.Суп крестьянский со сметаной  3.Мясо тушёное с овощами  4.Компот  6.Хлеб пшеничный  7.Хлеб ржаной |
| Полдник | 1.Оладьи с повидлом  2.Чай с сахаром | 1.Булочка творожная  2.Кисломолочный продукт | 1.Запеканка творожная  3.Чай с сахаром | 1.Венигрет  2.Чай  3.Печенье | 1.Ватрушка с творогом  2.Кисломолочный продукт |

**Примерное меню детей с 1,5-3 лет и от 3-х до 7-и лет (Летнее)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день |
| Завтрак | 1.Омлет с сыром  2.Хлеб пшеничный  3.Масло сливочное  4.Кофейный напиток | 1.Каша жидкая манная  2.Хлеб пшеничный  3.Масло сливочное  4. Какао | 1.Каша рисовая жидкая  2.Хлеб пшеничный  3.Масло сливочное  4.Чай с сахаром и молоком | 1.Каша пшённая жидкая  2.Хлеб пшеничный  3.Масло сливочное  4.Кофейный напиток | 1.Сырники  2.Хлеб пшеничный  3.Масло сливочное  4.Какао |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый или овощной | Яблоко | Сок | Апельсин | Сок фруктовый или овощной |
| Обед | 1.Салат из кабачков  1.Щи из свежей капусты с рыбой  3.Котлета  4.Рагу из овощей с доп. гарниром «огурец солёный»  5.Компот из кураги  6.Хлеб пшеничный  7.Хлеб ржаной | 1.Салат из свежей капусты  2.Суп картофельный с горохом и мясом  3.Плов из курицы с дополнительным гарниром (огурец солёный)  4.Компот из свежих ягод или плодов  5.Хлеб пшеничный  6.Хлеб ржаной | 1.Салат из свежих помидоров с луком  2.Борщ с мясом  3.Рыба тушёная с овощами  4.Картофельное пюре дополнительным гарниром (огурец солёный)  5.Кисель из свежих ягод или плодов, или сока  6.Хлеб пшеничный  7.Хлеб ржаной | 1Салат из свежих огурцов  2.Суп молочный с овощами  3.Тефтели мясные  4.Макароны отварные с маслом с доп. гарниром «Огурец солёный»  5.Напиток из варенья  6.Хлеб пшеничный  7.Хлеб ржаной | 1.Салат из редиса  2.Рассольник ленинградский с мясом 200/15, 250/10  3 Суфле рыбное  4.Пюре картофельное с доп. гарниром «Огурец солёный»  5.Компот из кураги  6.Хлеб пшеничный  7.Хлеб ржаной |
| Полдник | 1.Оладьи из творога  2.Кисломолочный продукт | 1.Сыр порционный  2.Хлеб пшеничный  3.Чай с сахаром | 1.Печенье 25/75.  2.Кисло молочный продукт | 1Хлебобулочное изделие булочка «Ветлужанка»  2. Кисломолочный продукт | 1. Пирожок с джемом  2.Чай с сахаром и молоком |
|  | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
| Завтрак | 1.Омлет с зелёным горошком  2.Хлеб пшеничный  3.Масло сливочное  4.Чай с сахаром и молоком сгущённым | 1.Пудинг из творога  2.Хлеб пшеничный  3.Масло сливочное  4.Кофейный напиток | 1.Каша пшённая жидкая  2.Хлеб пшеничный  3.Масло сливочное  4.Чай с сахаром и молоком | 1.Каша овсяная «Геркулес»  3.Хлеб пшеничный  4.Масло сливочное  5.Какао | 1.Суп молочный с вермишелью  2.Хлеб пшеничный  3.Масло сливочное  4.Кофейный напиток |
| Завтрак 2 | Яблоко | Сок фруктовый или овощной | Фрукты | Сок фруктовый или овощной | Яблоко |
| Обед | 1.Салат из свежей капусты  2.Суп картофельный с клёцками на курином бульоне  3.Сосиски отварные  4. Картофель, запеченный в сметане с доп.гарниром «Огурец солёный»  5.Компот из кураги  6.Хлеб ржаной  7.Хлеб пшеничный | 1.Салат из кабачков  2Борщ без мяса со сметаной  3.Фрикадельки мясные в соусе  4.Капуста тушённая  (доп. гарниром огурец солёный)  5.Компот из свежих ягод или плодов  6.Хлеб ржаной  7.Хлеб пшеничный | 1.Салат из свежих огурцов  2.Суп картофельный с рыбой  3.Голубцы ленивые с доп. гарниром «огурец солёный»  4.Напиток из варенья  5.Хлеб пшеничный  6.Хлеб ржаной | 1Салат из свежих помидор с луком  2.Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне  3.Суфле из отварного мяса  4.Пюре картофельное с доп. гарниром «сельдь порционная»  5.Кисель из свежих плодов или ягод  6.Хлеб пшеничный  7.Хлеб ржаной | 1.Салат из свежих помидоров и огурцов  2.Суп картофельный с мясными фрикадельками  3.Шницель рыбный  натуральный  4.Рагу из овощей с доп гарниром «огурец солёный»  5.Хлеб пшеничный  6.Хлеб ржаной  7.Компот из кураги |
| Полдник | 1. Пирожок со свежими яблоками  2.Кисломолочный продукт | 1.Бутерброд с сыром  2.Чай с сахаром | 1.Печенье  2.Кисло молочный продукт | 1.Пирожок с джемом  2.Чай с сахаром | 1Хлебобулочное изделие булочка «Ветлужанка»  2. Кисло молочный продукт |