**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 пшеничный3.Масло сливочное4.Чай с сахаром | 1.Запеканка творожная2.Хлеб пшеничный3.Масло сливочное4.Какао | 1.Кашаиз овсяных хлопьев жидкая2.Хлеб пшеничный3.Масло сливочное 4.Кофейный напиток | 1. Каша пшённая молочная жидкая 2.Бутерброд с сыром3.Какао | 1Суп, молочный с крупой2.Кофейный напиток3.Хлеб пшеничный4.Масло сливочное |
|  Завтрак 2 | Сок  | Яблоко | Сок | Апельсин  | Сок  |
|  Обед | 1.Салат из белокочанной капусты2.Суп картофельный с рыбными консервами3Биточки мясные4.Рагу овощное5.Компот из сухофруктов-2в6.Хлеб пшеничный7.Хлеб ржаной | 1.Салат из солёных огурцов2.Щи со сметаной на курином бульоне3.Плов из курицы 4.Компот из св. фруктов7.Хлеб пшеничный8.Хлеб ржаной | 1.Сельдь с луком , маслом1.Борщ без мяса2.Тефтели мясные3.Картофельное пюре с солёным огурцом 4.Кисель из сока5.Хлеб пшеничный6.Хлеб ржаной | 1Салат из моркови2.Суп картофельный с горохом без мяса3Фрикадельки мясные4.Капуста тушёная5.Компот из сухофруктов 6.Хлеб пшеничный7.Хлеб ржаной | 1.Икра свекольная2.Суп картофельный с мясными фрикадельками3 Шницель рыбный 4.Пюре картофельное 5.Кисель6.Хлеб пшеничный7.Хлеб ржаной |
| Полдник | 1Пирожок с капустой2Молоко | 1.Картофель в молоке 2.Кисломолочный продукт | 1.Икра свекольная или морковная2.Печенье3.Чай с сахаром | 1.Запеканка рисовая с изюмом2.Чай с сахаром3.Вафли | 1.Ватрушка с творогом 2.Кисломолочный продукт  |
|  |  6 день |  7 день |  8 день |  9 день |  10 день |
| Завтрак | 1.Каша манная2.Хлеб пшеничный3.Масло сливочное4. Кофейный напиток | 1.Омлет натуральный2..Бутерброд с сыром3.Кофейный напиток | 1.Суп молочный с макаронными изделиями2.Хлеб пшеничный 3.Масло сливочное4.Какао | 1.Каша «Дружба»3.Хлеб пшеничный 4.Масло сливочное5.Кофейный напиток | 1.Каша гречневая жидкая, молочная2.Масло сливочное3.Хлеб пшеничный4.Чай с сахаром |
| Завтрак 2 | Яблоко | Сок  | Фрукты  |  Сок  | Яблоко |
|  Обед | 1.Салат из свёклы с чесноком2.Щи с рыбой3.Сосиски отварные4.Вермишель с маслом5.Кисель 6.Хлеб ржаной7.Хлеб пшеничный | 1.Салат из квашенной капусты2.Рассольник ленинградский со сметаной с мясом3.Рыба, запеченная с овощами, с солёным огурцом4.Компот из кураги6.Хлеб ржаной7.Хлеб пшеничный | 1.Салат из репчатого лука2.Борщ вегетарианский с черносливом3.Голубцы ленивые 4.Компот из св.фруктов5.Хлеб пшеничный 6.Хлеб ржаной  | 1Салат из солёных огурцов с луком2.Щи с курицей3.Котлеты рыбные4. Пюре картофельное5.Чай с сахаром6.Хлеб пшеничный7.Хлеб ржаной | 1.Салат из св. капусты с морковью2.Суп крестьянский со сметаной3.Мясо тушёное с овощами4.Компот 6.Хлеб пшеничный 7.Хлеб ржаной  |
| Полдник | 1.Оладьи с повидлом2.Чай с сахаром | 1.Булочка творожная2.Кисломолочный продукт | 1.Запеканка творожная3.Чай с сахаром  | 1.Венигрет2.Чай 3.Печенье | 1.Ватрушка с творогом2.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 сыром2.Хлеб пшеничный3.Масло сливочное4.Кофейный напиток | 1.Каша жидкая манная2.Хлеб пшеничный3.Масло сливочное4. Какао | 1.Каша рисовая жидкая2.Хлеб пшеничный3.Масло сливочное 4.Чай с сахаром и молоком | 1.Каша пшённая жидкая2.Хлеб пшеничный3.Масло сливочное 4.Кофейный напиток | 1.Сырники2.Хлеб пшеничный3.Масло сливочное4.Какао |
| Завтрак 2 | Сок фруктовый или овощной  | Яблоко | Сок | Апельсин  | Сок фруктовый или овощной  |
|  Обед | 1.Салат из кабачков1.Щи из свежей капусты с рыбой3.Котлета 4.Рагу из овощей с доп. гарниром «огурец солёный» 5.Компот из кураги6.Хлеб пшеничный7.Хлеб ржаной | 1.Салат из свежей капусты2.Суп картофельный с горохом и мясом 3.Плов из курицы с дополнительным гарниром (огурец солёный)4.Компот из свежих ягод или плодов5.Хлеб пшеничный6.Хлеб ржаной | 1.Салат из свежих помидоров с луком2.Борщ с мясом 3.Рыба тушёная с овощами4.Картофельное пюре дополнительным гарниром (огурец солёный)5.Кисель из свежих ягод или плодов, или сока6.Хлеб пшеничный7.Хлеб ржаной | 1Салат из свежих огурцов2.Суп молочный с овощами3.Тефтели мясные4.Макароны отварные с маслом с доп. гарниром «Огурец солёный»5.Напиток из варенья6.Хлеб пшеничный7.Хлеб ржаной | 1.Салат из редиса2.Рассольник ленинградский с мясом 200/15, 250/103 Суфле рыбное4.Пюре картофельное с доп. гарниром «Огурец солёный»5.Компот из кураги6.Хлеб пшеничный7.Хлеб ржаной |
| Полдник | 1.Оладьи из творога 2.Кисломолочный продукт  | 1.Сыр порционный2.Хлеб пшеничный3.Чай с сахаром  | 1.Печенье 25/75.2.Кисло молочный продукт  | 1Хлебобулочное изделие булочка «Ветлужанка»2. Кисломолочный продукт | 1. Пирожок с джемом2.Чай с сахаром и молоком |
|  |  6 день |  7 день |  8 день |  9 день |  10 день |
| Завтрак | 1.Омлет с зелёным горошком2.Хлеб пшеничный3.Масло сливочное4.Чай с сахаром и молоком сгущённым | 1.Пудинг из творога2.Хлеб пшеничный3.Масло сливочное4.Кофейный напиток | 1.Каша пшённая жидкая 2.Хлеб пшеничный 3.Масло сливочное4.Чай с сахаром и молоком | 1.Каша овсяная «Геркулес»3.Хлеб пшеничный 4.Масло сливочное5.Какао | 1.Суп молочный с вермишелью2.Хлеб пшеничный3.Масло сливочное4.Кофейный напиток |
| Завтрак 2 | Яблоко | Сок фруктовый или овощной | Фрукты  |  Сок фруктовый или овощной | Яблоко |
|  Обед | 1.Салат из свежей капусты2.Суп картофельный с клёцками на курином бульоне3.Сосиски отварные4. Картофель, запеченный в сметане с доп.гарниром «Огурец солёный»5.Компот из кураги6.Хлеб ржаной7.Хлеб пшеничный | 1.Салат из кабачков2Борщ без мяса со сметаной3.Фрикадельки мясные в соусе4.Капуста тушённая(доп. гарниром огурец солёный)5.Компот из свежих ягод или плодов6.Хлеб ржаной7.Хлеб пшеничный | 1.Салат из свежих огурцов2.Суп картофельный с рыбой3.Голубцы ленивые с доп. гарниром «огурец солёный»4.Напиток из варенья5.Хлеб пшеничный 6.Хлеб ржаной  | 1Салат из свежих помидор с луком2.Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне3.Суфле из отварного мяса 4.Пюре картофельное с доп. гарниром «сельдь порционная»5.Кисель из свежих плодов или ягод6.Хлеб пшеничный7.Хлеб ржаной | 1.Салат из свежих помидоров и огурцов2.Суп картофельный с мясными фрикадельками3.Шницель рыбный натуральный4.Рагу из овощей с доп гарниром «огурец солёный»5.Хлеб пшеничный 6.Хлеб ржаной 7.Компот из кураги |
| Полдник | 1. Пирожок со свежими яблоками2.Кисломолочный продукт | 1.Бутерброд с сыром2.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 |