

Примерное 10-ти дневное меню для питания детей 1-3 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Каша манная жидкая Бутерброд с маслом Какао с молоком	Каша молочная ассорти (пшенично-ячневая) Бутерброд с сыром Кофейный напиток	Каша рисовая жидкая Бутерброд с джемом или вареньем Молоко питьевое кипяченое	Суп молочный с макаронными изделиями Яйца вареные Бутерброд с маслом Чай с молоком сгущенным	Каша гречневая жидкая Бутерброд с джемом или вареньем Кофейный напиток
Сок	Сок	Напиток из шиповника	Напиток из шиповника	Сок
Салат из свеклы с чесноком Рассольник «Домашний» с мясом и сметаной Зразы рубленые из мяса (свинина, говядина), запеченные или п/ф Каша гречневая вязкая Компот из изюма Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из моркови и яблок или салат «Любительский» Суп гороховый с гренками Жаркое по-домашнему Компот из плодов или ягод свежих или замороженных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной Бефстроганов из отварной говядины Макароны отварные Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свеклы с сыром и чесноком Суп картофельный с рыбой Филе птицы, запеченное с яйцом или биточки рубленые из п/ф Рагу овощное Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Икра морковная или салат из свежих помидоров Борщ с капустой и картофелем со сметаной Рыба припущенная в сметане Пюре картофельное Кисель из свежих ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Булочка с джемом или мучное изделие п/производства Кисломолочный напиток	Кондитерское изделие п/производства Молоко питьевое кипяченое	Пирог морковный или булочка домашняя, или мучное изделие п/производства Кисломолочный напиток	Мучное изделие п/производства Молоко питьевое кипяченое	Сдоба обыкновенная или мучное изделие п/п Кисломолочный напиток
Сложный гарнир Шницель из курицы Чай с молоком сгущенным Фрукт Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Винегрет овощной Котлета рыбная «Лада», или «Белоснежка», или п/ф Чай со смородиной и сахаром Кондитерское изделие п/производства Фрукт Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Суфле творожное с молоком сгущенным Чай с сахаром Фрукт	Шницель из мяса (свинина, говядина) или п/ф Рис припущенный с овощами «Мозаика» Чай с лимоном Фрукт Хлеб ржаной	Салат из капусты белокочанной или салат из огурцов с маслом Тефтели из мяса (свинина, говядина) Овощи тушеные в соусе Чай с сахаром Хлеб пшеничный
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Каша пшеничная жидкая Бутерброд с сыром Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Каша пшенная жидкая Кондитерское изделие п/производства Какао с молоком или сгущенным молоком Хлеб пшеничный	Суп молочный с крупой Бутерброд с джемом или вареньем Кофейный напиток	Омлет натуральный с поджаривкой Бутерброд с сыром Чай с молоком сгущенным Хлеб ржаной	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая Бутерброд с маслом Чай с лимоном
Сок	Сок	Напиток из шиповника	Сок	Сок
Салат Степной из разных овощей Суп картофельный с мясными фрикадельками Котлета домашняя из свинины и говядины запеченная или п/ф Рис припущенный Компот из ягодно – фруктовой смеси Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат картофельный с кукурузой и морковью «Мозаика» или салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами Свекольник с мясом и сметаной Биточки печеночные или п/ф, либо биточки из говядины или п/ф Каша гречневая вязкая Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Свекла отварная с маслом растительным или салат из свежих помидоров Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной Котлеты рыбные любительские или п/ф Пюре картофельное Компот из плодов или ягод свежих или замороженных Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Винегрет овощной или салат из капусты белокочанной с морковью Суп – лапша домашний с курицей Шницель из мяса (свинина и говядина) или п/ф Овощи, припущенные в сметане Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат «Любительский» или салат из огурцов с маслом Уха рыбацкая Биточки рубленые из птицы запеченные или п/ф Макароны отварные с овощами Кисель из свежих ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Мучное изделие п/производства Молоко питьевое кипяченое	Полоска песочная с молоком сгущенным или мучное изделие п/производства Кисломолочный напиток	Мучное изделие п/производства Молоко питьевое кипяченое	Булочка «Нежная» или мучное изделие п/производства Кисломолочный напиток	Мучное изделие п/производства Молоко питьевое кипяченое
Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным Чай с молоком сгущенным Фрукт	Шницель рыбный натуральный Картофель тушеный Чай с сахаром Фрукт Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	Горошек зеленый консервированный Плов из птицы Чай с молоком сгущенным Фрукт Хлеб ржаной	Салат из моркови с сыром Запеканка картофельная с мясным фаршем Чай со смородиной и сахаром или чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Суфле творожное со сладкой глазурью или сырники из творога п/п Чай с молоком сгущенным Фрукт