

Примерное меню для организации питания детей от 1 до 3 лет с 10-ти часовым пребыванием

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ. 150	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ. 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ. 150	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ. 120	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ. 150	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ. 150	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ. 120	КАША МОЛОЧНАЯ АССОРТИ (ПШЕНИЧНО-КУКУРУЗНАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ. 150	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ. 150	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ. 150
ПРЯНИК. 30	КАКАО С МОЛОКОМ. 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. 180	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО. 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. 180	КАКАО С МОЛОКОМ. 180	ДЖЕМ. 20	КАКАО С МОЛОКОМ. 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. 180	КАКАО С МОЛОКОМ. 180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. 180	БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ (ЯСЛИ). 25/3/8	БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ (ЯСЛИ). 25/3/8	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. 180	БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ (ЯСЛИ). 25/3/8	ВАФЛИ. 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. 180	БАТОН С МАСЛОМ. 25/5	БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ (ЯСЛИ). 25/3/8	БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ (ЯСЛИ). 25/3/8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1.5л (+25). 150	ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1.5л (+25). 150	ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1.5л (+25). 150	БАТОН С МАСЛОМ. 25/5	ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1.5л (+25). 150	ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1.5л (+25). 150	БАТОН С МАСЛОМ. 25/5	ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1.5л (+25). 150	ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1.5л (+25). 150	ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1.5л (+25). 150
			ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1.5л (+25). 150			ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1.5л (+25). 150			
II Завтрак									
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ. 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 0,2. 100	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА. 100	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ. 100	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА. 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 0,2. 100	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА. 100	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ. 100	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА. 100	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ. 100
Обед									
ЛУК СВЕЖИЙ. 5	ЧЕСНОК. 2	ЛУК СВЕЖИЙ. 5	ЧЕСНОК. 2	ЛУК СВЕЖИЙ. 5	ЧЕСНОК. 2	ЛУК СВЕЖИЙ. 5	ЧЕСНОК. 2	ЛУК СВЕЖИЙ. 5	ЧЕСНОК. 2
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ. 180	СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ. 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ. 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ. 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ. 180	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ. 180	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ. 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ. 180	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ. 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ. 180
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ. 60	ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР. 180	ПЮРЕ ИЗ РЫБЫ.. 60	БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ КУРИНОГО ФАРША. 60	БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ. 60	БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ. 60	ПЮРЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ. 60	БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) РЫБНЫЕ. 60	ПЮРЕ ИЗ МЯСА КУР. 60	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ. 60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. 120	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ. 40	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ. 120	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ. 120	КАПУСТА ТУШЕНАЯ. 120	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ. 120	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ. 120	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. 120	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ. 60	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. 120
СОУС МОЛОЧНЫЙ. 30	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО И ЯГОДНОГО. 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ. 30	СОУС МОЛОЧНЫЙ. 30	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И КУРАГИ. 150	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ. 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА. 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ. 30	КАПУСТА ТУШЕНАЯ. 60	СОУС МОЛОЧНЫЙ. 30
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ. 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ЯСЛИ). 38	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА. 150	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ. 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ЯСЛИ). 38	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ЯСЛИ). 38	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ЯСЛИ). 38	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ. 40	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО И ЯГОДНОГО. 150	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый. 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ЯСЛИ). 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ (ЯСЛИ). 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ЯСЛИ). 38	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ. 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ (ЯСЛИ). 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ (ЯСЛИ). 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ (ЯСЛИ). 30	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ. 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ЯСЛИ). 38	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА. 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ (ЯСЛИ). 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ (ЯСЛИ). 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ЯСЛИ). 38				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ЯСЛИ). 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ (ЯСЛИ). 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ЯСЛИ). 38
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (ЯСЛИ). 30				ХЛЕБ РЖАНОЙ (ЯСЛИ). 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ (ЯСЛИ). 30
Полдник									
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ. 60	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЛИ ПАРОВОЙ. 60	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ. 50	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ. 50	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ. 50	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ. 50	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ. 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ. 100	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С РЫБОЙ. 50	ПЕЧЕНЬЕ. 50
ЙОГУРТ. 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ЯСЛИ). 15	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ. 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. 150	СНЕЖОК. 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. 150	СОУС ФРУКТОВЫЙ (ИЗ КУРАГИ). 30	ЧАЙ С МОЛОКОМ. 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. 150
	ЧАЙ С МОЛОКОМ. 150						ЧАЙ С МОЛОКОМ. 150	ЯБЛОКО. 200	

Примерное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10-ти часовым пребыванием

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ. 200	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ. 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ. 200	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ. 135	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ. 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ. 200	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ. 135	КАША МОЛОЧНАЯ АССОРТИ (ПШЕНИЧНО-КУКУРУЗНАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ. 200	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ. 200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ. 200
ПРЯНИК. 30	КАКАО С МОЛОКОМ. 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. 200	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО. 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. 200	КАКАО С МОЛОКОМ. 200	ДЖЕМ. 30	КАКАО С МОЛОКОМ. 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. 200	КАКАО С МОЛОКОМ. 200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. 200	БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ (САД). 30/5/10	БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ (САД). 30/5/10	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. 200	БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ (САД). 30/5/10	ВАФЛИ. 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. 200	БАТОН С МАСЛОМ. 30/8	БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ (САД). 30/5/10	БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ (САД). 30/5/10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1.5л (+25). 200	ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1.5л (+25). 200	ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1.5л (+25). 200	БАТОН С МАСЛОМ. 30/8	ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1.5л (+25). 200	ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1.5л (+25). 200	БАТОН С МАСЛОМ. 30/8	ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1.5л (+25). 200	ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1.5л (+25). 200	ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1.5л (+25). 200
			ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1.5л (+25). 200			ВОДА ПИТЬЕВАЯ 1.5л (+25). 200			
II Завтрак									
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ. 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 1л. 150	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА. 150	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ. 150	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА. 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 1л. 150	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА. 150	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ. 150	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА. 150	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ. 150
Обед									
ЛУК СВЕЖИЙ. 7	ЧЕСНОК. 3	ЛУК СВЕЖИЙ. 7	ЧЕСНОК. 3	ЛУК СВЕЖИЙ. 7	ЧЕСНОК. 3	ЛУК СВЕЖИЙ. 7	ЧЕСНОК. 3	ЛУК СВЕЖИЙ. 7	ЧЕСНОК. 3
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ. 200	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ. 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ. 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ. 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ. 200	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ. 200	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ. 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ. 200	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ. 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ. 200
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ. 80	ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР. 200	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ.. 100	БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ КУРИНОГО ФАРША. 80	БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ. 80	БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ. 80	МЯСО ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ. 200	БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) РЫБНЫЕ. 80	МЯСО КУР ОТВАРНОЕ (ПОРЦ., БЕЗ КОСТИ). 80	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ. 80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. 150	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ. 60	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ. 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ. 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ. 150	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ. 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА. 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ. 75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. 150
СОУС МОЛОЧНЫЙ. 50	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО И ЯГОДНОГО. 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ. 50	СОУС МОЛОЧНЫЙ. 50	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И КУРАГИ. 200	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ. 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (САД). 45	СОУС МОЛОЧНЫЙ. 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ. 75	СОУС МОЛОЧНЫЙ. 50
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ. 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (САД). 45	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА. 200	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ. 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (САД). 45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (САД). 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ (САД). 35	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ. 60	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО И ЯГОДНОГО. 200	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый. 60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (САД). 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ (САД). 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (САД). 45	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ. 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ (САД). 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ (САД). 35		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ. 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (САД). 45	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА. 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ (САД). 35		ХЛЕБ РЖАНОЙ (САД). 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (САД). 45				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (САД). 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ (САД). 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (САД). 45
			ХЛЕБ РЖАНОЙ (САД). 35				ХЛЕБ РЖАНОЙ (САД). 35		ХЛЕБ РЖАНОЙ (САД). 35
Полдник									
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ. 80	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЛИ ПАРОВОЙ. 80	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ. 60	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ, 60	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ. 60	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ, 60	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ. 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ. 120	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕНЬЕ С РЫБОЙ. 60	ПЕЧЕНЬЕ. 60
ЙОГУРТ. 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (САД). 20	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ. 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. 200	СНЕЖОК. 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ. 200	СОУС ФРУКТОВЫЙ (ИЗ КУРАГИ). 50	ЧАЙ С МОЛОКОМ. 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. 200
	ЧАЙ С МОЛОКОМ. 200						ЧАЙ С МОЛОКОМ. 200	ЯБЛОКО. 200	