**Десятидневное меню для детей от 2 до 7 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 1**  **Завтрак** | **День 2**  **Завтрак** | **День 3**  **Завтрак** | **День 4**  **Завтрак** | **День 5**  **Завтрак** |
| 1.Каша молочная «Дружба»  с маслом  2.Бутерброд с маслом, сыром  3.Чай сахаром | 1.Каша манная молочная с маслом  2. ½ яйца  3.Бутерброд с маслом  4.Чай с сахаром | 1.Каша гречневая с маслом  2.Бутерброд с маслом, сыром  3. Чай с сахаром | 1. Каша геркулесовая молочная с маслом  2.Бутерброд с маслом  3. Чай с сахаром | 1.Каша рисовая молочная с маслом  2.Бутерброд с маслом, сыром  3. Чай с сахаром |
| **2 завтрак** | **2 завтрак** | **2 завтрак** | **2 завтрак** | **2 завтрак** |
| Банан | Сок фруктовый | Сок фруктовый | Яблоко | Сок фруктовый |
| **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** |
| 1.Салат из зеленого горошка  2. Свекольник с курицей, сметаной  3. Котлеты куриные запеченные  4.Гречка/соус  5.Хлеб ржаной  6. Хлеб пшеничный  7.Компот из сухофруктов | 1.Салат свекольный с изюмом  2. Щи с курицей со сметаной  3.Гуляш куриный  4.Отварной рис с маслом  5.Хлеб ржаной  6. Хлеб пшеничный  7. Компот из сухофруктов | 1. Салат из кукурузы  2. Рассольник с курицей со сметаной  3. Котлета мясная  4. Макароны/соус  5. Хлеб ржаной  6. Хлеб пшеничный  7.Компот из сухофруктов | 1.Салат луковый с зеленым горошком  2. Суп куриный с крупой  3.Суфле куриное  4. Рагу овощное  5 Хлеб ржаной  6. Хлеб пшеничный  7.Компот из сухофруктов | 1. Салат из свежих овощей  2. Борщ с курицей со сметаной  3.Рыба тушеная с овощами  4. Пюре картофельное.  5.Хлеб ржаной  6. Хлеб пшеничный  7.Компот из сухофруктов |
| **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** |
| 1.Коржик  2. Молоко кипяченое | 1.Ватрушка  2. Какао | 1. Блинчики (оладьи)  2.Кисель | 1.Вареники ленивые  2.Напиток кофейный | 1.Печенье.  2.Кефир (ряженка) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 6**  **Завтрак** | **День 7**  **Завтрак** | **День 8**  **Завтрак** | **День 9**  **Завтрак** | **День 10**  **Завтрак** |
| 1. Каша пшенная молочная с маслом  2.Бутерброд с маслом, сыром  3.Чай с сахаром | 1.Каша геркулесовая молочная с маслом.  2.Бутерброд с маслом.  3.Чай с молоком, сахаром | 1.Каша гречневая молочная с маслом  2.Бутерброд с маслом, сыром  3.Чай с сахаром | 1.Каша манная молочная с маслом  2.1/2 яйца  3.Бутерброд с маслом  3.Чай с сахаром | 1.Вермишель молочная с маслом  2.Бутерброд с маслом, сыром  3.Чай с сахаром |
| **2 завтрак** | **2 завтрак** | **2 завтрак** | **2 завтрак** | **2 завтрак** |
| Сок фруктовый | Груша | Сок фруктовый | Апельсин | Сок фруктовый |
| **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** | **Обед** |
| 1.Салат из моркови с изюмом  2. Суп рыбный  3.Котлета мясная запеченная  4.Макароны/соус  5. Хлеб ржаной  6. Хлеб пшеничный  7.Компот из сухофруктов | 1. Салат из свежих овощей  2. Щи с курицей, сметаной  3.Жаркое по – домашнему с мясом  4 Хлеб ржаной  5. Хлеб пшеничный  6.Компот из сухофруктов | 1. Винегрет  2.Суп гороховый с курицей  3.Гуляш куриный  4.Рис с маслом  5. Хлеб ржаной  6. Хлеб пшеничный  7.Компот из сухофруктов | 1.Салат из кукурузы  2.Суп куриный с макаронными изделиями  3.Суфле куриное  4.Капуста тушеная  5. Хлеб ржаной  6. Хлеб пшеничный  7.Компот из сухофруктов | 1. Салат луковый  2. Суп овощной со сметаной  3.Биточки рыбные запеченные  4.Пюре картофельное/ соус  5. Хлеб ржаной  6. Хлеб пшеничный  7.Компот из сухофруктов |
| **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** | **Полдник** |
| 1.Пряник  2. Молоко кипяченое | 1. Сырники из творога  2.Какао | 1.Булочка сдобная  2.Молоко кипяченое | 1.Запеканка творожная с крупой/соус сметанный  2.Кисель | 1.Вафли  2.Кефир |